Depresija – tai lyg gyvenimas skausmo kambaryje; Jūs galite išmokti išeiti iš to kambario

Arline Curtiss

BRAIN-SWITCH

Kelias iš depresijos

Sustabdykite užburtą nevilties ratą

Viltis... Pagalba... Sveikata

Nauja kognityvi proto elgsenos pratimų sistema, kuri remiasi neurologiniais tyrimais ir smegenų kartografija



Man nesuvokiama, jog galima žinoti, kaip gydyti depresiją, nesuprantant, kad mąstančiojoje smegenų dalyje yra maža sritis, vadinama „depresijos jausmus gaudančios stoties faktoriumi". Aš tai vadinu depresijos receptorių centru.

A. D. Curtiss

Atsiliepimai apie A. B. Curtiss knygą „DEPRESIJA YRA PASIRINKIMAS“

...apibūdina depresijos priežastis... kas tai yra, kaip ji veikia mus ir kaip mes galime ją suvaldyti...

Newbookreviews.com

...ar galite atsikratyti neigiamos nuotaikos? Taip... kovokite kaitydami mintis.

Žurnalas „Self“

Nuostabi knyga. Labai rekomenduojame.

The Electric Bookstore

...mes tiesiogine prasme kaitome mintis – iš vienos smegenų dalies pereiname į kitą...

Chicago Tribune

NIEKADA neišgirsite protingesnių argumentų šia tema.

Zoloft skelbimų lenta

Ištrūkę iš depresijos tarsi atgimstame naujame, šviesesniame pasaulyje...

Žurnalas „Human resource“

...dvylika metų kenčiau sunkią depresiją... praėjo treji metai nuo tada, kai perskaičiau knygą „Depresija yra pasirinkimas“... Aš pasveikau nuo depresijos.

Daliah. Rainone. *Amazon.com*

Aš visa tai patyriau – vaistai, vaistai, vaistai, daugiau vaistų, terapija, vaistai, dar daugiau terapijos, grupinė terapija, knygos, vaistai ir dar vaistai. Po trisdešimties metų, praleistų depresijoje, ši knyga PADĖJO.

Skaitytojas S. F., *Amazon.com*

Nuostabus būdas apie depresiją galvoti kitaip...

Robertas P. Tema, *Amazon.com*

...paskutinis mano visą gyvenimą trukusios depresijos gydytojas... Ši knyga suteikė man jėgų... Daugiau jokių tablečių po maždaug keturiasdešimt penkerių metų su vaistais... Aš tokia dėkinga.

Barbara L.

...reikalauja tam tikro atkaklumo ir pastangų... Bet verta.

Adamas Swartzas, *Amazon.com*

Puiki metodika depresijai gydyti vėlyvame amžiuje.

Elmera Kelley, gerontologė

Arline Curtiss

BRAIN-SWITCH

Kelias iš depresijos

Sustabdykite užburtą nevilties ratą

Iš anglų kalbos vertė Giedrė Nenartavičiūtė



VILNIUS

UDK 616.85
Cu 79

Arline Curtiss
BRAIN-SWITCH
OUT OF DEPRESSION

ISBN 978-5-415-02125-3

Šią knygą skiriu savo vyrui Ray'ui,
kuris suteikia man gyvenimo pilnatvę

Turinys

Padėka

Norėčiau padėkoti visiems, kurie metų metus mane skatino parašyti šią knygą, o ypač tiems, kurie skyrė savo brangų laiką ir padėjo ją patikrinti ir redaguoti. Man labai pasisekė, kad tarp jų buvo ne tik profesionalūs rašytojai ir redaktoriai, bet ir medicinos seselė, vienas ar du psichiatrai, psichoterapeutas, gerontologė, biologas, biologinio grįžtamojo ryšio specialistas, mokslininkas, vadybos konsultantas bei žmogiškųjų išteklių specialistė. Jie ne tik padėjo taisyti spausdinimo klaidas, bet ir buvo neįkainojami pagalbininkai, kurie stebėjo, kad nepradėčiau rašyti „ne į temą“, kai rašiau apie sritis, apie kurias jie nusimano. Pavyzdžiui, jeigu nesate mokslininkas, galbūt tik *galvojate*, kad žinote, kas yra žemės trauka.

Taigi dar kartą labai ačiū mano vyrui Ray, mano motinai Bert Berman; sūnums Deane Ford ir Wolf Curtiss; dukroms Demming Forsythe ir Sunday Arvidson; marčioms Paula Curtiss ir Shelli Curtiss; tetai Lucy Baukney; broliui Lewis; brolienėms Judy Berman ir Jeanne Cramer; svainiui Ed Curtiss; sūnėnams Harlan Cramer ir Tomui Cramer; pusseserėms Debi ir Hunter Moss bei Barbara Foster, kurios visuomet buvo energingiausia palaikymo komanda.

Taip pat ačiū draugams ir kolegoms už jų domėjimąsi knyga bei paramą ir patarimus: Tom Szasz, Judith Hand, Bob Holt, Bob Goodman, Barbara Villasenor, Barry Friedman, Donna Erickson, Judy Levine, Pete Johnson, Terry ir Lynn Badger, Sofia Shafquat, Steve Psomas, Marian Psomas, Bobbi Janikas, Pat Pangburn, Helen Lee Fletcher, Carmen Torrent, Wanda Belmont, Anne Janda, Karen ir Cole Black, Olga Seibert, Sue Flannery, Jeff ir Maria Edwards, Sandy McVey, Kelsey McVey, Elizabeth Tovsrud, Loretta Strang, Nat Lehrman, Tom Nolan, Bob Brady, John Winston Bush, Mera Kelly, Sally Lee Hunter, Jack Levis, Bob ir Susan Fisher, Walt ir Linnea Notton, Judy ir Taylor Hines, Nick Wright, Ward ir Vera Wright, Jon ir Cris Fleming, Pete Engels, Bonnie Robinson, Nira Brand, Mim Rutz, Pete ir Betty Demming, Rosie ir Bob Stubbs, Bun ir Bill Wood, Ashley Jansen, Ursula Sweeney, Marianne ir Dave Forward, Jake ir Jane Jacobsen, Jim ir Mary Jacobsen, Dave ir CeeCee Wainwright ir R. Lee Hammett.

Pirmas skyrius

Ką turite žinoti apie depresiją

Kai žinosite depresijos poveikį, ji nebegalės jūsų nusitempti į kapus.

Vieną kartą depresija galutinai mane parklupdė. Tai buvo viso gyvenimo kova, ir aš ją laimėjau. Taigi galite ir jūs! Daugelis žmonių, trokštančių įveikti depresiją, nori žinoti du dalykus: kaip nutraukti šias kančias ir ar tai įmanoma be vaistų? Atsakymas – taip. Visos kančios, įskaitant depresiją, gali ir turi būti suprantamos ne tik kaip paprasta smegenų patologija, bet ir kaip tam tikras sveikų smegenų funkcijų sutrikimas.

Turbūt šią knygą atsivertėte dėl to, kad jūs pats arba jums artimas žmogus grumiasi su depresija. Pasirinkote teisingai. Aš esu pripažinta psichoterapeutė, naudojanti kognityvinę elgesio terapiją*, ir atestuota hipnotizuotoja. Prieš atidarydama privatų kabinetą, septynerius metus dirbau moterų

* Kognityvinės elgesio terapijos terminas vartojamas psichoterapijos priemonėms, kurių tikslas – keičiant mąstyseną sumažinti psichologinį stresą, apibūdinti. *(Čia ir toliau – red. past.)*

paramos centre. Vienas svarbiausių dalykų mano gyvenime nutiko einant trisdešimtuosius metus – man buvo diagnozuota maniakinė depresija (kaip ir tėčiui bei broliui). Dabar tai vadinama bipoliniu sutrikimu*, bet aš teikiu pirmenybę pirminiam apibrėžimui, nes jis daug vaizdingesnis.

Nors dabar ir esu laiminga, bet beveik trisdešimt metų tokia nesijaučiau. Chroniška depresija gadino man gyvenimą ir beveik sugriovė santuoką. Bet per paskutiniuosius penkiolika metų depresija mane vargino taip retai, kad pradėjau ją laikyti daugiau sielos mokytoja nei priešu.

Tačiau depresija vis dar mane užklumpa. Tiek laiko praleidau jos gniaužtuose, kad toks elgsenos modelis jau beveik įaugęs į mano smegenis. Kai tik jis suaktyvėja, nesvarbu dėl kokios priežasties, aš per kelias minutes iš to išsivaduoju. Nereikia dienų, savaičių ar mėnesių kaip anksčiau. Depresija nebetrukdo man gyventi pilnavertį gyvenimą, nes jau žinau, kaip elgtis jai užklupus.

Depresija gali užklupti kiekvieną

Visiškai normalūs žmonės gali jausti nerimą, juos gali apimti depresija ar panikos priepuoliai. Šie pojūčiai užklumpa arba netikėtai, arba jie gali būti nuolatiniai jūsų palydovai savaites, mėnesius ar net metus. Skausmas gali būti toks nepakeliamas, kad kai kurie žmonės net ima svarstyti galimybę pasitraukti iš gyvenimo, kad tik ištrūktų iš to skausmo gniaužtų.

Kartais depresija užklumpa, kai iš pažiūros viskas klostosi gerai ir nėra jokios aiškios staiga atsiradusio nepasiten-

* Bipolinis sutrikimas – tai sutrikimas, kuriam būdingi pasikartojantys manijos ir depresijos epizodai.

kinimo priežasties. Būna atvejų, kad depresija ir problemos taip susimaišo, jog mes manome kenčiantys dėl rūpesčių, o iš tikrųjų mus kankina depresija.

Simptomai savaime greitai tikrai neišnyks. Depresija neabejotinai yra ciklinė, bet nereikia tikėtis, kad dėl to ji išnyks savaime. Naujoji kognityvinė elgesio terapija, vadinama minčių kaitymu, paremta principais, padedančiais išsivaduoti iš depresijos būtent dėl ciklinės jos prigimties. Depresija yra lyg gyvenimas skausmo kambaryje, ir jūs galite išmokti išeiti iš jo.

Neįmanoma ištraukti savęs iš gilios depresijos, nes skausmą sukelia cheminis sutrikimas. Bet, pasitelkę šią minčių nukreipimo terapiją, suvokimą apie jus apėmusią depresiją galite perkelti į kitą smegenų dalį. Taip atgausite ir cheminę pusiausvyrą. Perjungus smegenis akimirksniu susidorojama su fiziniu depresijos sukeliamu skausmu. Tuo tarpu kognityvinė elgesio terapija ir psichoterapija to negali padaryti. Vaistų poveikio gali tekti laukti savaites ar net mėnesius.

Norint išmokti kaityti mintis, nereikės daug laiko. Depresijos užklupti žmonės žino, kaip greitai ji gali palaužti. Bet dabar yra procesas, galintis gana greitai išvaduoti iš depresijos. Pats laikas! Iki šiol depresija milijonams žmonių buvo neišsprendžiama problema.

Du skirtingi požiūriai į depresiją

Prie visos šios painiavos dar reikėtų pridėti, kad per pastaruosius kelerius metus požiūris į depresiją tapo dvejopas. Psichoterapeutai pagal tai pasiskirstė į dvi grupes. Tiems, kas

bando laikytis aukso vidurio ir vis dar tikisi saugaus bei tikrai veiksmingo gydymo, iš tikrųjų lieka mažai vilties pasveikti. Kyla klausimas: ***kas turi nuspręsti, kai gydytojų nuomonės išsiskiria?*** Juk tuo metu kai kurie ligoniai jau balansuoja ant gyvenimo ir mirties ribos.

Pagal vieną požiūrį depresija yra asmenybės sutrikimas, arba psichologinė mūsų galvose tūnanti problema. Šios teorijos šalininkų siūlomi sprendimai dažniausiai yra neaiškūs, atsitiktiniai ir nekonkretūs. Taip pat, remiantis šia teorija, žmogui siūloma vertinti gerąsias savo savybes ir būti dėkingam už tai, ką turi, mokytis išlaikyti emocinę savitvardą, teigiamai mąstyti, išmokti priimti ne tik gerus, bet ir blogus dalykus, susiplanuoti malonumus visai savaitei, pradėti bėgioti, savanoriškai padėti tiems, kam mažiau pasisekė, susitaikyti su skausmu – taip neva jis išnyks savaime.

Kito požiūrio šalininkai teigia priešingai: depresija, *be jokios abejonės*, nėra tik mūsų galvose. Remiantis šia teorija, depresija yra nepagydoma, genetiškai paveldima protinė liga, kurios *visiškai negalima valdyti*. Siūloma psichoterapija ir visą likusį gyvenimą vartoti vaistus.

Šie skirtingi požiūriai sukėlė sunkumų ne tik sergantiems depresija, bet ir profesionalams, kurie stengiasi jiems pagelbėti. Remdamiesi sveiku protu turėtume atsiriboti nuo šito psichoterapeutų karo. Yra geresnis būdas kovoti su liga!

„Depresijos receptorių centras“

Turime suprasti, kad depresija yra daugiau nei tik psichologinis simptomų reiškinys (geštaltas*). Depresijos gydymas

* Vientisas psichinis darinys.

neturi būti paviršutiniškas. Su depresija reikia kovoti pasitelkiant neurologinį gydymą, nes depresija yra *biocheminis* procesas. *Tai suderinama su abiem požiūriais*, tad galima sėkmingai išspręsti abiejų grupių iškeltas problemas.

Kalifornijos šeimos santykių paramos centre šia tema buvau surengusi keletą seminarų. Juose daugiausia dalyvavo studentai, patarėjai, psichologai, kurių darbas – padėti žmonėms išbristi iš emocinių nesėkmių.

Į savo paskaitas įtraukiau psichologinius jausmų sudedamųjų dalių paaiškinimus – *kaip* mes jaučiame, kad jaučiame? Aptariau procesą, kurio metu iš emocijas valdančios smegenų dalies (požievio) signalai keliauja aukštyn, kur juos atpažįsta mąstančioji smegenų dalis (žievė). Procesas vyksta žmogui dar nepajutus jokio skausmo ir neišgyvenus jokios emocijos.

Man nesuvokiama, kad galima žinoti, kaip gydyti depresiją, nesuprantant, jog mąstančioje smegenų dalyje yra maža sritis, vadinama „depresijos receptorių centru“. Nors didžiąją dalį auditorijos sudarė profesionalai, paklausus, ar jie yra girdėję apie šį nervinį skausmo suvokimo procesą, salėje nepakilo nė viena ranka.

Žinoma, tai labai nežymus reiškinys, vykstantis už mūsų supratimo ribos, bet būtent šis momentinis procesas paaiškina, kodėl depresija yra ciklinė. O tai žinoti labai svarbu. Depresija, kaip ir visi cikliniai reiškiniai, pasiekusi tam tikrą ribą, *baigiasi bet kuriuo atveju*. Tad kodėl gi patiems nepaspartinus šio proceso? Būtent toks ir yra minčių kaitymo tikslas.

Kartą pažinę skausmo suvokimo procesą smegenų žievėje, galime tuo pasinaudoti, norėdami greitai išbristi iš de-

presijos. Tada ji praeina daug greičiau, nei truktų paprastai. Galite taip įgusti perjunginėti smegenis, kad depresija nebebus didžiausias jūsų gyvenimo rūpestis. Depresijos įmanoma atsikratyti vos tik jai apėmus.

Pirmiausia jums reikia suprasti, kaip veikia smegenys

Minčių kaitymas nėra stebuklingas vaistas. Jums reikės šiek tiek pasistengti, kol suprasite, kaip vyksta šis procesas. Kaip cukralige sergantys žmonės gali suvaldyti ligą šiek tiek pakeisdami mitybą ir sportuodami, taip ir sergantieji depresija gali apversti gyvenimą aukštyn kojomis, keisdami įprastą savo mąstymą. Jeigu nesupratote šio sakinio – nesijaudinkite. Perskaičius pirmuosius skyrius, viskas turėtų tapti aišku.

Norint suprasti minčių kaitymo procesą, reikės susipažinti su smegenų veikimo pagrindais, kuriuos rasite pirmuosiuose knygos skyriuose. Neišsigąskite. Net aštuntokas gali suprasti tai, ką jums reikia žinoti apie smegenis. Pasistengę tapsite protingesni ir ramesni.

Perpratę šią informaciją, galėsite pasinaudoti naujausiais tyrimais, kurie rodo, kad depresija, nerimas ir net obsesinis kompulsinis sindromas* gali būti pašalinti pakeitus vieną ar du mąstymo būdus. Išmokę slegiančias mintis pakeisti naudingomis, laikui bėgant tai galėsite daryti automatiškai. Plačiau apie tai – tolesniuose knygos skyriuose.

Pati būdama psichoterapeutė, aš dešimtmečius kenčiau ilgus depresijos priepuolius, kurie mano gyvenimą pavertė nykiu ir monotonišku. Daugiau to nebebus! Stengiausi pa-

* Pasikartojančios, įkyrios mintys.

dėti ištrūkti iš sielvarto tiems, kas ateidavo į mano paramos centrą, tad pasitelkdavau minčių kaitymą, kuris remiasi naujausiais neurologijos ir smegenų kartografijos laimėjimais. Šis procesas padėjo man ištrūkti iš kamuojančios chroniškos depresijos, manijos, nerimo ir panikos priepuolių, su kuriais taip ilgai kovojau.

Galite užbėgti depresijai už akių

Savo tyrimo išvadas sėkmingai pristačiau Nacionalinei kognityvinio elgesio psichoterapeutų tarybai, o vėliau vedžiau seminarus profesionalų organizacijoms ir holistinėms sveikatos mokykloms. Šios technikos dabar mokosi tūkstančiai žmonių.

Minčių kaitymas – labai greitas procesas. Kai depresinės mintys iš emocinės smegenų dalies (požievio) laikinai persikelia į mąstančiąją smegenų dalį (žievę), kurioje *niekada nebūna depresijos*, galima greitai atsikratyti šios ligos. Taip perjungus smegenis įmanoma greitai susidoroti su stresu, nerimu, kurie atsiranda mąstančiosios smegenų dalies jausmų receptorių srityje.

Šis procesas leidžia sąmoningai perkelti smegenų veiklą iš požievio, kuriame visada tūno depresija, į žievę, kur depresijai nėra vietos. Jūs galite išmokti tai padaryti.

Minčių kaitymas padės, jeigu jus kamuoja bet kurios rūšies pasikartojanti depresija ar nerimas, jeigu jaučiatės šiek tiek atitrūkęs nuo realybės ir per daug prislėgtas, kad galėtumėte gyventi pilnavertį gyvenimą ir juo mėgautis. Arba jeigu savęs klausiate: „Ar dar kada nors būsiu tikrai laimingas?“

Minčių kaitymas greičiau atkuria sutrikdytą mąstymą

Nėra abejonių, kad depresija ar kitas rimtas emocinis sutrikimas gali laikinai sutrikdyti mąstymą. Staiga mus apima stresas, tampame sunerimę arba prislėgti ir negalime blaiviai mąstyti. Susidaro įspūdis, kad mūsų protas aptemsta, o normalus mąstymas *išsijungia*.

Tam yra svari priežastis. Emocinė smegenų dalis – visos sistemos branduolys. Aplink šį branduolį ilgainiui išsivystė kitos smegenų dalys. Taigi emocinę smegenų dalį galime prilyginti pirminiam instinktui; o mūsų genuose užkoduota automatiškai juo vadovautis.

Kartą „iš paukščio skrydžio“ pamatę, kaip veikia visa sistema, tapsite apdairesni, bus lengviau neįkliūti į depresijos gniaužtus. Išvengsite emocinių trukdžių ir vėl pasikliausite mąstančiąja smegenų dalimi. Pagrindinis knygos tikslas ir yra šito išmokyti.

Depresija yra tikra, galime ją pajausti, nuskenavus smegenis – pamatyti, išmatuoti prarastomis gyvenimo akimirkomis, išreikšti chemiškai, biologiškai ir neurologiškai, patikrinti fiziškai ir psichologiškai. O dabar, laimei, galime ją sustabdyti pasitelkę minčių kaitymą.

Antras skyrius

Yra būdas ištrūkti iš kankinimų kambario

Dažniausiai sudėtingiausios problemos sprendžiamos paprastai.

Kartais protas nubloškia mane į kankinimų kambarį, kuris vis dar egzistuoja giliai pasąmonėje. Aš skęstu tamsoje, grimztu vis gilyn. Už savęs išgirstu, kaip bjauriai spragteli rakinama spyna. Baimė apima visą kūną. Nėra jokių prošvaisčių išvengti šio skausmo. Aš įkalinta, sutrikusi! Kas gali man padėti? Pagalba neprieinama, esu netekusi vilties. Agonija! Baisi kančia! Negaliu pakęsti skausmo.

Bet tada man topteli! Kišenėje turiu raktą, kuris padės ištrūkti iš šios siaubingos vietos. Tai yra minčių kaitymas. Neprivalau čia pasilikti, galiu tučtuojau išsilaisvinti. Žinoma, negalėjau to padaryti pačioje pradžioje, taip kaip jūs ar jums brangūs žmonės to negali padaryti dabar. Bet užtikrinu jus, jog kiekvienas gali to *išmokti*.

Ieškojau būdų, kaip ištrūkti iš depresijos

Man, jaunai moteriai, sekėsi daugelyje gyvenimo sričių. Taigi negalėjau suprasti, kodėl mane taip dažnai užliedavo toks sekinantis beviltiškumo jausmas, kad per dienas nepajėgdavau išsiropšti iš lovos. Valandų valandas verkdavau, o apsupta mylinčių namiškių vis tiek jausdavausi vieniša.

Žmonės, kurių niekada nekankino depresija ir kurie mano, kad jos galima atsikratyti spragtelėjus pirštais, net neįsivaizduoja, kokia tai nepakeliama kančia. Apsilankiau pas daugelį gydytojų – tikėjausi rasti geriausią sprendimą. Galiausiai lioviausi vaikščioti pas psichoterapeutus ir pati tapau viena iš jų.

Grįžau mokytis į aukštąją mokyklą. Ten pagaliau supratau, kas man buvo negerai. Visiškai nežinojau, kaip veikia mano smegenys ir nervų sistema. Paslaptis ta, kad jeigu mūsų smegenys veikia blogai, vadinasi, patys to nesuprasdami, *liepėme* joms blogai jaustis.

Mes tiesiog nesuprantame, kaip tas nelemtas daiktas (smegenys) veikia. Jei nežinome, kaip veikia prietaisas, o spaudome bet kokius mygtukus, galime visiškai jį sugadinti. Taip yra ir su smegenimis. Neteisingai elgdamiesi galime sutrikdyti jų veiklą, sukelti cheminį sutrikimą.

Nepadės tai, apie ką net nenutuokiame

Turėdami šiek tiek patirties, galime paspausti *tinkamus* mygtukus. Bet jei esame gilioje depresijoje ir neturime tam tikrų žinių, negalėsime pažvelgti giliai į savo vidų, iš tamsaus urvo išvaduoti širdies. Aš per daug laiko praleidau šiame baisiame urve.

Nors kartais ir vėl būnu ten nublokšta, bet išmokau kiek įmanoma sutrumpinti šiuos vizitus. Daugiau nebeužsibūnu tame skausmingame minčių chaose. Kaip man tai pavyksta? Aš tiksliai žinau, kaip smegenys sukuria depresiją, tad puikiai išmanau, kaip ją sustabdyti.

Depresinis skausmas – tai vienintelis skausmas, kurį dar ilgai atsimename. Jis ne tik išlieka atmintyje, bet ir pasikartoja daug kartų. Tai kažkiek panašu į pirminį potrauminio streso sindromą. Fizinis skausmas, psichologinė baimė, menkavertiškumo jausmas ir neviltis – visi šie dalykai tarpusavyje susiję. Jie įsikuria mūsų nervų dariniuose ir pradeda savarankišką gyvenimą, rodos, visiškai nepriklausantį nuo mūsų valios. Sakau *rodos* todėl, kad dažniausiai mes nė nepastebime, kaip tuo metu nukreipiame dėmesį *nuo* valios. Atkreipiame dėmesį tik į slogias mintis. Tačiau galime išmokti elgtis kitaip.

Atsakymas – naujas mąstymo būdas

Geriausia strategija kovojant su šia klastinga liga – išmokti užbėgti depresijai už akių. Kadangi depresijos sukeliamas skausmas yra pasikartojantis ir nekintantis, galime nujausti tai, kas įvyks, ir iš anksto pakoreguoti savo elgesį. Tokiu būdu galite nuolat miklinti protą ir atremti bet kokią depresiją. Kad ir kokia galinga ji būtų, ilgainiui suprasite, jog tai tik senas, negyvas sindromas, nesugebantis sukurti nieko nauja. Bet *jūs* galite – pasitelkdami minčių kaitymą.

Minčių kaitymas leidžia atsiriboti nuo slegiančios nervinės struktūros ir sukurti naują. Taip tarsi nutiesiamas tiltas į protinius jūsų gebėjimus. Beveik akimirksniu galite grįžti

į normalų gyvenimą. Tai, kad valios pastangomis įmanoma sukurti naują nervinę struktūra, jums gali pasirodyti nauja. Bet būtent tai darome įgiję šį naują gebėjimą, kuris pamažu tampa įpročiu.

Dabar suvokiu, kad depresija manęs nekamuodavo dėl to, kad *sirgau*. Depresija kankindavo todėl, kad buvau *neteisi*. Depresija, pasitelkusi didžiulę baimę ir fizines kančias, labai lengvai suklaidina ir priverčia tikėti, kad nebegalime nieko padaryti. Mūsų būsena tampa panaši į lėtą mirtį. Negalime susikaupti. Dalykai, kuriais anksčiau mėgaudavomės, dabar atrodo beprasmiai. Tikime, kad praradome gebėjimą jausti, mąstyti ir mėgautis taip, kaip anksčiau.

Tai netiesa. Nė viena mūsų nepaprastai sudėtingo proto dalelė nedingsta dėl nuotaikų kaitos. Kaip tik atvirkščiai: įsiplieskia ir pranyksta mūsų nuotaikos. Protas išlieka visiškai sveikas – su visu savo kūrybiškumu, intelektu, gebėjimu tobulėti. Ir netgi apimti gilios depresijos akimirksniu galime pažadinti visus savo proto gebėjimus. Šiuo sunkiu momentu tiesiog turime išmokti tinkamai elgtis.

Neištrūkstame iš depresijos, nes esame išmokę klaidingai reaguoti

Išsivaduoti iš depresijos galima išmokti, ir šį įgūdį turi milijonai žmonių visame pasaulyje. Greičiausiai tuos gebėjimus ir minčių techniką jie įgijo jau vaikystėje ir apie tai net nenutuokia. Tik daugelis jų yra įsitikinę, kad niekada nesusirgs depresija „kaip kiti žmonės".

Tuo tarpu milijonai žmonių, kuriuos *kamuoja* depresija, neturi šių paprastų, bet labai svarbių įgūdžių. Suaugusiam

žmogui, norinčiam išlavinti šiuos įgūdžius, reikia šiek tiek pakeisti mąstymo įpročius. Prireiks nemažai sąmoningų proto pastangų. Bet nesijaudinkite – pratimai tikrai nesudėtingi.

Jie padės suprasti skirtumą tarp atsakomybės savo protui ir atsakomybės už savo protą. Atsakomybę savo protui galime palyginti su atsakomybe tėvams, mokytojams ar viršininkui. Turime jiems paklusti ir daryti tai, kas liepiama. Ir visai nesvarbu, kad mums tai gali atrodyti kvaila.

Lygiai taip pat yra su protu. Kai esame atsakingi protui, galvojame, kad turime sutikti su bet kokiu liūdesiu, neviltimi ar nerimu, kurį nervų ląstelės sukelia smegenyse. Užuot tai darę, galime išmokti patys būti atsakingi už savo protą. Galime išmokyti neuronus mąstyti ne mums žalinga, o naudinga linkme.

Neįmanoma atsikratyti depresijos pasitelkus tik viltį ir pasitenkinimo jausmą. Mūsų smegenys tokiu būdu neveikia. Depresija yra biocheminis reiškinys, taigi ir sprendimas turi būti biocheminis. Bet tai nebūtinai reiškia, kad depresija išgydoma tik vaistais.

Depresija netenka galios

Pasitelkus minčių kaitymą beviltiškas sielvartas, kuris kadaise užėmė didelę mano gyvenimo dalį, nebegali manęs valdyti. Dabar depresiją įsivaizduoju tokią, kokia ji yra, – tai laikina proto struktūra, kurią sukelia cheminis smegenų sutrikimas. Žinau, kaip jos greitai atsikratyti naudojant tas pačias priemones, kurios ją ir sukėlė.

Man prireikė kelerių metų, kol visiškai išlavinau šį įgūdį. Jis išugdomas kartojant. Aš galiu jus to išmokyti. Minčių kaitymas gali būti naudojamas kartu su jūsų jau pasitelktais

depresijos gydymo metodais. Tai neturi jokio šalutinio poveikio. Minčių kaitymas gali ištraukti iš bet kokio depresijos tarpsnio. Reikia imtis skubių veiksmų, norint suardyti tą biocheminį sutrikimą, kuris ir sukelia skausmą.

Norint perjungti smegenis, jums nereikia būti psichoterapeutu ar turėti ypatingų gabumų. Jūs, kaip ir aš kadaise, galite būti tik sutrikęs ir išsigandęs žmogus, praradęs viltį dar kada nors džiaugtis gyvenimu. Užtikrinu – galite vėl būti laimingas!

Tai gali padaryti kiekvienas

Kartais mano kritikai pareikšdavo: „Na taip, tu gali ištrūkti iš depresijos, nes esi psichoterapeutė.“ Atsakydavau: galbūt reikia specialiai pasiruošti norint išnagrinėti ir susisteminti informaciją, kuri vėliau būtų panaudota darbo procese. Bet kai procesas jau sukurtas, juo gali pasinaudoti kiekvienas. Šiuo atžvilgiu minčių kaitymas yra lyg žaidimas šaškėmis. Galbūt reikia specialių žinių norint jį sukurti, bet kai tai jau padaryta, net vaikas gali išmokti šio žaidimo.

Apie pirmąją savo kelionę iš depresijos papasakojau knygoje *Depresija yra pasirinkimas: laimėti kovą be vaistų*. Ši knyga labiau filosofinė, trumpa autobiografija apie tai, kaip išsivadavau iš maniakinės depresijos be įprasto ir visuotinai priimtino gydymo vaistais. Tiesa, pavadinimą sugalvojo leidėja. Aš knygą būčiau pavadinusi *Moteris, kuri savo protą iškeitė į žalią varlę*. „Žalia varle“ pavadinau pirmąjį kažkada išbandytą minčių kaitymo pratimą.

Minčių kaitymas ir tiesioginis mąstymas padėjo tūkstančiams žmonių, kurie perskaitė pirmąją mano knygą ir ap-

silankė mano puslapyje *www.depressionisachoice.com*. Minčių kaitymas yra specifinis tiesioginio mąstymo būdas. Vienas vyras elektroniniu paštu prisipažino: „Prieš susipažindamas su tiesioginiu mąstymu, niekada iki galo nesupratau proto pilnatvės, meditacijos, nesuvokiau, ką reiškia iš tikrųjų gyventi DABAR." Kitas parašė: „Geriausias dalykas, kurį išmokau skaitydamas jūsų knygą, – supratau savo sąmoningumą."

Psichologijos profesorius Dr. Al Infande pagyrė: „*Depresija yra pasirinkimas* – viena iš geriausių mano skaitytų knygų apie depresiją. Ir aš tikrai taip galvoju! Jūsų knyga, kitaip nei kiti mano skaityti veikalai, padėjo suprasti tikrąją depresijos esmę."

Kodėl parašiau antrąją knygą?

Didelė dalis ankstesniosios mano knygos skaitytojų manė, kad protinių pratimų knyga būtų labai naudingas autobiografijos priedas. Taip pat nuolat gaunu laiškų iš žmonių, kuriems žūtbūt reikia knygos, kurioje žingsnis po žingsnio būtų aprašyta, kaip jiems patiems ar jiems brangiems žmonėms ištrūkti iš depresijos gniaužtų.

> Mūsų dvidešimt trejų metų dukrai diagnozuotas bipolinis sutrikimas. Gydytojai teigia, kad liga nepagydoma ir ji visą likusį gyvenimą turės lankytis pas psichoterapeutą bei vartoti vaistus. Nebežinome, ką daryti. Galiausiai atradome jūsų interneto puslapį. Viskas, ką jame siūlote, prieštarauja tam, ką daro mūsų dukra.
>
> Ji turi nedarbingumo lapelį, taigi neina į darbą. Neužsiima jokia naudinga veikla, visiškai nesimankština. Turi begalę laiko susigyventi su ją užklupusia depresija, ir, kaip

matome, jai vis blogiau. Ji labai egocentriška, o psichoterapijos seansai vis nukelia ją į praeitį, verčia galvoti apie tai, ką išgyveno anksčiau, o ne apie tai, ką galėtų padaryti šiandien. Ar galėtumėte rekomenduoti mūsų apylinkėse gyvenantį psichoterapeutą, kuris praktikuotų tiesioginio mąstymo metodą? Manome, kad jis turi prasmės, ir tai suteikė mums truputėlį vilties.

Be depresijos

Kai man pirmą kartą diagnozavo depresiją, buvau užtikrinta, jog nepadariau nieko, kas sukeltų tą beviltišką nusivylimą, kuris periodiškai paguldydavo mane ant menčių. Taip pat galvojau, kad niekaip negaliu to pakeisti. Dabar jau žinau daugiau. Kai depresija smogia, paimu valdžią į savo rankas. Ne siautėjančios emocijos, o aš pati esu atsakinga už save. Žinoma, norint tai padaryti labai pravartu žinoti, kaip veikia smegenys.

Visi depresija sergantys žmonės galvoja, kad jų smegenyse sutrikusi serotonino* apykaita. Tiesa. Bet daug svarbesnė problema yra mūsų *mąstymas* apie savo jausmus. Didžiąją dalį skausmo sukelia tai, ką mes darome ir apie ką mąstome, o juk visada galime daryti kitką ir mąstyti apie *ką nors kitą*.

Didžiausias rūpestis yra tas, kad apimti streso esame linkę perdėtai reaguoti į savo jausmus. Depresija yra labiau geometrinė, o ne aritmetinė progresija. Tai reakcija į stresą, kurį sukelia reakcija į stresą, o jį sukelia reakcija į stresą... ir taip iki begalybės. Kiekvienas žingsnis lemia vis didesnį cheminį nestabilumą, o kartu – intensyvesnį skausmą.

* Smegenyse sintetinamas hormonas, reguliuojantis psichinius procesus: nuotaiką, miegą, seksualumą, apetitą ir kt.

Depresija pranyksta pradėjus save vertinti

Depresija yra tam tikra vieta smegenyse, kurioje *atsiduriame* mes patys. Tačiau neprivalome ten pasilikti. Ten patenkame todėl, kad pasirenkame tam tikrą mąstymo būdą, kuris ir sukelia cheminį sutrikimą.

Sakydama, kad depresija yra mąstymo problema, neturiu omenyje, jog šis siaubingas jausmas yra *įsivaizduojamas*. Anaiptol! Tai tiesiog cheminės mūsų kūno savybės. Tai fiziškai taip nepakeliama, kad kai kurie žmonės net galvoja apie savižudybę arba jau yra bandę pasitraukti iš gyvenimo. Deja, tokia auka būtų beprasmė. Yra geresnė išeitis.

Jeigu anksčiau būčiau žinojusi tai, ką žinau dabar, mano gyvenimas būtų buvęs daug geresnis. Tačiau tada nebūčiau tapusi psichoterapeute, ir galbūt mano gyvenime taip pat trūktų gilesnės prasmės. Tikriausiai geriau iškęsti ir nugalėti tam tikras negandas, nei niekada nepatirti kančios. Žinoma, be asmeninės patirties kovojant su depresija nebūčiau galėjusi parašyti šios knygos.

Minčių kaitymas yra veiksmingas sergant bet kokia depresijos forma. Depresijos esmė nėra kiekybė – tai kokybinė, nerimą kelianti būsena. Daugelis žmonių apie depresiją galvoja kaip apie nuotaiką, bet, anot neurologų, ją sukelia nervinis mąstymo *būdas*. Taigi netgi tie žmonės, kuriuos kamuoja labai gili depresija, gali pasveikti lygiai taip pat, kaip ir tie, kurių atvejis daug švelnesnis. Kai pakeičiate mąstymo būdą, kuris sukėlė depresiją, nebekankina cheminis sutrikimas, neviltis, kad ir kokia gili būtų, dingsta.

Pirmiausia turite išmokti biologijos pagrindų

Kituose skyriuose aptarsiu visą jums reikalingą informaciją apie tai, kaip veikia smegenys, tiksliau, dvi pagrindinės jų dalys; kaip pereinate nuo vienos minties prie kitos; kokie yra du skirtingi mąstymo būdai (iš kurių vienas sukelia depresiją); koks psichologinės gynybos sistemos vaidmuo; kokie cheminiai viso to padariniai. Tai būtina norint suprasti proto mankštos pratimus, kuriuos pateiksiu vėliau.

Visi šie pratimai labai lengvi, juos gali atlikti kiekvienas. Nereikia jokio pasiruošimo ar išankstinių žinių – užteks to, ką perskaitysite čia. Pratimai skatina gerą savijautą ir ramybės jausmą. Juos darant bent jau nekankins kaltės jausmas dėl to, kad sergate depresija. Tai, kad nusprendėte kažką padaryti dėl savęs, dėl savo sveikatos, jau gali būti radikalaus jausmų pokyčio pradžia.

Šie pratimai skirti ne tik pradedantiesiems, bet ir susipažinusiems su naujuoju žmogiškųjų galimybių ugdymu, neurolingvistiniu programavimu ir pripažinimo bei įsipareigojimų terapija. Čia ir jie suras daug naujovių. Taip pat šie pratimai puikiai tinka vaikams. Kaip mes duodame vaikams žaislų, kad jie išmoktų skirti spalvas, pajustų atstumą, pusiausvyrą, taip pasitelkę šiuos pratimus žmonės išmoks mąstančiąja smegenų dalimi nuraminti emocinę dalį.

Pratimai moko atsipalaiduoti, kad būtumėte ramūs

Jūs negalite sukelti tam tikros (fenomenaliosios) smegenų būklės vien tik kažką žinodami ar kažko norėdami, sukurda-

mi kokias nors išorines gyvenimo aplinkybes. Nors atrodo, kad tai ir turėtų būti pirmasis žingsnis. Daugelis žmonių galvoja, kad laimę sukelia ne jų mąstymas, o kitos aplinkybės. Bet tai netiesa. Loterijos laimėtojai, kurie būtų pražuvę, jei ne likimo deivė, retai jaučiasi gerai. O normalūs žmonės, priblokšti staigios tragedijos, nepaisant skausmingų netekčių vėl gali susigrąžinti vidinį džiaugsmą.

Mūsų nuotaikų nelemia besikeičiantis likimas – jos yra nusistovėjusios dėl senų mąstymo įpročių. Kaip sakoma, „nuodėmės kaina yra mirtis". *Įpročio kaina – dar didesnis įprotis.* Kokį gyvenimą gyvename, tokiu tampame žmogumi.

Kad vietoj depresinio atsirastų ramesnis mąstymas, pasitelkdami pratimus turime pakeisti smegenų darbą. Lygiai taip pat, kaip, norėdami pasiekti reikiamą fizinę formą, laviname silpną kūną.

Jeigu lavinsite raumenis, jie taps stiprūs. Jeigu lavinsite mintį, ji taps *dominuojanti.* Smegenys visada vadovaujasi dažniausiai naudojama ir vyraujančia mintimi. Deja, daug metų sirgdami depresija, daugelis iš mūsų leidome neigiamų minčių dariniams užimti pirmaujančias pozicijas. O paskui stebimės, kodėl depresija mus taip lengvai „užkabina". Svarstome, kodėl esame nelaimingi.

Dominuojančias mintis reikia keisti ramiai. Tai daryti galite labai lengvai, nes pratimai yra trumpi ir paprasti, kai kurie trunka mažiau nei 30 sekundžių.

Žinoti nėra daryti

Protiniai pratimai labai svarbūs. Neužsiauginsime stiprių raumenų vien *žinodami,* kaip kilnoti svarmenis. Turime iš

tikrųjų juos kilnoti. Negrosime gitara ar pianinu, neišmoksime spausdinti tiesiog *žinodami*, kad vienas pirštas turi daryti tą, o kitas – aną. Būtina *praktikuotis,* kol smegenyse fiziškai susiformuos nervinė struktūra. Norint ištrūkti iš depresijos, pratimų reikia mokytis taip pat, kaip ir groti pianinu.

Neužtenka vien tik protu suvokti idėją. Jūs turite ją patirti darydami protinį arba fizinį *veiksmą*, kuris naudojamoje smegenų dalyje paliktų žymę. Nesijaudinkite, jeigu depresinis jūsų mąstymo būdas jau paliko gilias žymes, nes jau seniai sergate depresija. Lavindami naujus mąstymo būdus galite suformuoti naujus smegenų vingius, kuriuose nebebus senosios depresijos.

Minčių kaitymo pratimai

Minčių kaitymo pratimai yra veiksminga pirmoji pagalba nuo depresijos ar streso. Galite juos daryti kankinami nerimo, baimės ar kaltės jausmo; kai grimztate giliai į neviltį, negalite nei dirbti, nei miegoti. Yra dar keletas tiesioginio mąstymo pratimų, kurie paruoš jūsų smegenis mąstymo pokyčiams, padėsiantiems gyventi be streso ir nerimo.

Protas kiekvieną dieną turi padėti mąstyti, išgyventi. Kiekviena kūno dalis turi būti tinkamai prižiūrima, kad galėtų gerai atlikti savo funkcijas. Taip ir protas turi būti pamaitintas, nuramintas, pailsėjęs ir stiprus, kad galėtų tinkamai sureaguoti, kai mes į jį kreipsimės.

Kartais kančia yra būtina norint išsaugoti žmogiškumą. Tačiau per didelė kančia gali nuo jo ir atskirti. Pereiti nuo neigiamo prie teigiamo, nuo kančių prie tikrojo gyvenimo nėra lengva. Tikriausiai jau bandėte tai padaryti. Nepraraskite vilties – ši knyga nurodys teisingą kelią.

Trečias skyrius

Žmogaus smegenys

*Galime išmokyti smegenis mąstyti taip, kaip **mes** norime, arba leisti joms įtraukti mus į depresiją.*

Pirmiausia turite atsikratyti įpročio visaip save pravardžiuoti! Turite nusiklijuoti nuo kaktos smerkiančias etiketes apie savo proto būseną, kurias ilgą laiką klijavote, ir liautis gilintis į savo protą. Kitiems žmonėms taip pat neleiskite klijuoti jums etikečių. Problema yra ta, kad jūs negalite liautis darę kažką, ko net nesuvokiate darą. Pradėkite stebėti save. Galbūt nesupratote, kad vadinate save įvairiausiais vardais, tačiau nusprendęs paklausyti savęs iš šalies tikrai išgirstumėte.

Kaip jau galėjome pasimokyti iš nugalėjusiųjų vėžį, pralaimėtojo mąstymas ir drąsą atimantys ligos pavadinimai tikrai nepadeda geriau jaustis. Vėžiu sergantys žmonės, kurie apie save galvoja tik kaip apie ligonius, sveiksta kur kas lėčiau už tuos, kurie sau nuolat primena: „aš sveikstu“, „aš jaučiuosi geriau“.

Tikslas yra ne *sulaukti* diagnozės – „depresija“, bet pasveikti. Greičiausias būdas susirgti depresija yra nuolat sau

kartoti, kad ja sergate! Naujausi tyrimai rodo tai, ką jau dešimtmečius mums įrodinėja holistinės medicinos* šalininkai, – tarp kūno ir proto yra labai gilus ryšys. Kūnas tiki kiekvienu žodžiu, kurį sau sakote. *Galvokite*, kad sergate, ir iš tikrųjų *susirgsite*. *Galvokite* apie depresiją ir ja *susirgsite*.

Tikriausiai jau anksčiau esate girdėję apie visus šiuos kūno ir proto ryšius. Ankstesnė pastraipa atrodo akivaizdi. Čia ir glūdi visa problema. Yra daug tiesų, kurios atrodo savaime suprantamos, tačiau kai esame nepakankamai atidūs, tiesiog jas pamirštame. Niekas negali jų užpatentuoti, išgalvoti arba bandyti iš jų užsidirbti. Taigi kas lieps jomis vadovautis? Depresijos gydymo sąraše šios visiems žinomos tiesos pasitaiko retai. Akivaizdžioms tiesoms suteikiama taip mažai reikšmės, kad kartais jos gali nebebūti akivaizdžios tik dėl to, kad mums nebėra tokios svarbios.

Viena svarbiausių visiems žinomų tiesų – turime liautis galvoję, kad esame prislėgti, ir visiems laikams pamiršti tą nenaudingą mintį. Kaip tai padaryti? Štai labai lengvas pratimas. Galite pagalvoti, kad jis beprasmis. Bet tai nėra taip kvaila, kaip vadinti save įvairiais menkinančiais vardais. Ir neleiskite paprastumui jūsų suklaidinti. Labai sunku padaryti net paprasčiausią protinį pratimą, jeigu tiesioginis mąstymas ir tikslingai pasirinktos mintys jums yra nauja. Jeigu tai paprasta, dar nereiškia, kad lengva.

Kai mus slegia depresija, susitaikyti su ja yra tas pats, kaip ir galvoti, jog sergate vėžiu. Bet tai visiškai nepagerina situacijos. Mes galime išmokti liautis taip mąstę. Šis nedidelis pratimas gali sumažinti tą didžiulį skausmą, kurį dažniausiai sukelia depresija.

* Holistinė medicina gydo ne ligos simptomus, o visas žmogaus sistemas.

PRATIMAS, PADĖSIANTIS ATSIKRATYTI MENKINANČIŲ ETIKEČIŲ

Išsirinkite kokį nors beprasmį žodį, pavyzdžiui, „valio valio", „lialialia" arba kokią nors frazę iš vaikiško eilėraštuko, tarkim, „au au, šunys loja jau!" Kaskart, kai pagausite save sakant „aš prislėgtas", „mane vėl kamuoja manija ir depresija", „aš nelaimingas" arba vadinsite save kitais depresiją sukeliančiais epitetais, nedelsdami juos pakeiskite vienu iš pasirinktų žodžių ar fraze iš eilėraštuko. Iš pradžių gali skambėti labai keistai. „Aš prislėgtas". „Lialialia". „Aš prislėgtas". „Lialialia". „Aš prislėgtas". „Lialialia". Bet nepasiduokite: ilgainiui iš įpročio galvosite „lialialia" ir tai pakeis senąjį įprotį visaip save vadinti. „Lialialia" ar bet kokia frazė yra neutrali mintis, todėl neturės tokio kenksmingo emocinio ir biocheminio poveikio smegenims. Bet kuriuo metu galite liautis galvoję apie šias nereikšmingas frazes, jeigu jaučiate, kad jų vietą nori užimti produktyvesnės mintys. Bet kai vėl kyla noras save pravardžiuoti, griaunančią mintį pakeiskite nesąmoninga, siekdami sukurti minčių laviną (kamštį), kuria galėtumėte apsaugoti savo mintis ar kūną ir nukreipti dėmesį nuo neigiamų emocijų. Pirmą kartą išbandžius šis pratimas gali pasirodyti niekam tikęs. Taigi kamuos ne tik depresija ir be perstojo kartojamos nereikšmingos frazės, bet dar ir pasitenkinimą teikianti pranašystė: „tai visiškai nepadeda". Šią neigiamą mintį ignoruokite lygiai taip pat, kaip ignoruojate slegiančias mintis, ir visą dėmesį sutelkite į nereikšmingas frazes. Vėliau nukreipkite savo mintis į kokią nors nežymią veiklą ir pradėkite galvoti apie tai, ką *darote*, o ne apie tai, ką *jaučiate*.

Žmonėms, kuriems jau diagnozuotas vėžys, visiškai nepadeda žinojimas, kad jų liga nepagydoma. Mums taip pat visiškai nenaudinga, kai apie depresiją galvojame kaip apie nepagydomą smegenų ligą. Daug žmonių įveikia vėžį ir net milijonai visame pasaulyje nugali depresiją. Geriau galvoti, kad, dėkui Dievui, mano smegenys yra sveikos, negu mąstyti apie tai, kad sergi psichikos liga. Tiesiog turime išmokti, kaip tai geriau *panaudoti*, o tam turime šiek tiek išmanyti apie savo smegenis.

Žmogaus smegenys

Nebūtina išvardyti ir apibūdinti visas smegenų dalis norint jas valdyti, o ne joms vergauti. Ar nemanote, kad mes vergaujame savo smegenims, kai dienas, savaites, mėnesius ar net metus kenčiame siaubingas depresijos kančias? Patikėkite manimi – šios kančios nebūtinos. Jūs galite *išmokti* ištrūkti iš depresijos gniaužtų.

Yra daug būdų, kaip simboliškai padalyti smegenis, kad galėtume jas plačiau patyrinėti. Menininkai geriau save supranta stebėdami skirtumus tarp dešiniojo ir kairiojo pusrutulių. Filosofai kalba apie amžiną proto ir jausmų valdomų smegenų dalių kovą. Frazės „aukštesnysis protas“ ir „žemesnysis protas“ jau glaudžiai susijusios su tokiais moksliniais terminais kaip „smegenų žievė“ ir „smegenų požievis“.

Mūsų nedomina architektūrinė ir *funkcinė* smegenų pusės. Labai naudinga suvokti skirtumą tarp smegenų kognityvinių ir emocinių požymių, kurie atitinkamai yra išsidėstę apatinėje ir viršutinėje smegenų dalyse. Man patinka neu-

rologo Antonio Damasio apibūdinimas: „Senasis smegenų branduolys prižiūri svarbiausius biologinius vyksmus smegenų apačioje, kol viršuje smegenų žievė tariasi su sveiku protu ir sumanumu. Viršuje, smegenų žievėje, yra supratimas ir valios stiprybė, o apačioje, smegenų požievyje, yra emocijos ir viskas, kas neryžtinga ir lėkšta."

Dvi pagrindinės smegenų dalys

Knygoje terminas „smegenų žievė" bus siejamas su viršutine, kognityvine, mąstančiąja mūsų smegenų dalimi. Tuo tarpu terminas „smegenų požievis" bus vartojamas siekiant apibūdinti apatinę, jausminę, emocinę mūsų smegenų dalį.

Smegenų požievis yra seniausia mūsų smegenų dalis. Ji taip pat vadinama pagrindiniu protu, roplių smegenimis. Gerokai anksčiau, vykstant evoliucijai, mūsų gynybos sistema buvo tik „stok, neik, priekyje pavojus" instinktas. Ši sistema tapo daug sudėtingesnė, kai išsiugdėme smegenų žievę (naująsias smegenis), kuri buvo prisitvirtinusi pačiame smegenų požievyje ir aplink jį. Depresija yra sudėtingas prisitaikymas prie „stok, neik, priekyje pavojus" instinkto. Ir, tiesą sakant, depresija *stabdymo* funkciją mūsų gyvenime atlieka labai sėkmingai.

Kiti svarbiausi knygoje vartojami terminai

Apie terminus „protas" ir „smegenys": nors protas gali būti suvokiamas kaip smegenų darbo vaisius, tam tikrose situacijose terminai sukeičiami; knygoje į terminą „mintis" įtraukiami bet kokie vaizdai, žodžiai, frazės ar idėjos.

Kalbėdami apie adrenaliną (epinefriną), noradrenaliną ir kitus hormonus, kurie susiję su tuo, kaip kūnas reaguoja į stresą, vartosime bendrą terminą – „stresą sukeliantys hormonai".

Pagal evoliuciją protas yra sudėtingas gynybos mechanizmas

Muziką, meną, matematiką ir literatūrą kuriame protu, bet tai nėra vienintelė ir pagrindinė jo funkcija. Kai nesame aktyviai įsitraukę į tam tikrą veiklą, pavyzdžiui, į pyrago kepimą ar straipsnio rašymą, mūsų protas natūraliai linkęs grįžti prie pirminio instinktyvaus gynybos mechanizmo.

Kai savo proto nenaudojame tam tikram tikslui pasiekti, šis instinktyvus gynybos mąstymas slapčia iškyla *savarankiškai*. Nežinodami apie šią nepastebimą „numatytojo režimo" gynybinę galią, nesuprasime, kodėl kartais mus užklumpa nerimas ar visiškai *be priežasties* atsiranda paranoja.

Šis evoliucinis proto polinkis į negatyvizmą ir paranoją nėra toks jau blogas. Juk mums reikia stipraus psichologinio gynybos mechanizmo, o tvirtas sergėtojas ir turėtų būti šiek tiek linkęs į paranoją. Juk niekad neteko matyti, kad, tarkim, slaptųjų tarnybų darbuotojas, saugantis Jungtinių Amerikos Valstijų prezidentą, būtų atsipalaidavęs, linksmas ir gerai nusiteikęs. Ne. Dirbdamas jis yra nuolatos susirūpinęs, viskam pasirengęs, paniuręs, šnairuojantis aplinkui tykodamas pavojaus, ieškodamas tos vienintelės tikimybės iš milijono, kad atsitiks kas nors bloga.

Mūsų protui mes ir esame tas prezidentas, kurį bet kokia kaina reikia apsaugoti. Norėdamas mus apsaugoti, protas

nuolatos žvalgosi pavojaus, bando susekti kiekvieną negandą, įdėmiai tyrinėja kiekvieną neaiškumą ar tamsų nervų užkampį. Toks ir yra mūsų proto darbas: jis visą laiką budi, netgi kai miegame ar nė nesusimąstome, apie ką galvojame.

Ką tai turi bendra su depresija? Kai mūsų protas tampa pernelyg sunerimęs ar paranojiškas, smegenys reaguoja į tokio pobūdžio mąstymą, ir jose vyksta cheminės reakcijos, galinčios sutrikdyti cheminę pusiausvyrą, kuri ir sukelia depresiją.

Ketvirtas skyrius

Kas iš tikrųjų sukelia depresiją?

Depresiją sukelia mūsų smegenyse pakitusi cheminė pusiausvyra.

Jeigu sergate depresija, cheminė pusiausvyra jūsų smegenyse jau yra pakitusi. Depresija yra šalutinis žmogaus psichologinės gynybos sistemos veiksnys. Mūsų gynybos sistemą *aktyvuoja baugios ir neramios mintys*, kurios ir sukelia „kovok ar bėk" reakciją. O tai lemia streso hormonų, biochemiškai mus paruošiančių neatidėliojamiems veiksmams, išsiskyrimą.

Cheminio sutrikimo priežastis – *netyčia* sukeliama „kovok ar bėk" reakcija, kuri mūsų smegenyse palieka streso sukeliamų hormonų, tokių kaip adrenalinas, epinefrinas, noradrenalinas ir kt. Labai naudinga šį procesą suvokti nuo pat evoliucijos šaknų.

Urviniam žmogui, panorusiam imtis tam tikrų veiksmų, nebūtų užtekę tik *pamatyti* tigrą. Jis turėjo jo bijoti, kad kūnas galėtų pagaminti būtinų stresą sukeliančių cheminių medžiagų, kurios biologiškai paskatintų imtis veiksmų. Šiuo-

laikinio žmogaus sistema iš esmės tokia pati. Bauginančios mintys pradeda gaminti stresą sukeliančias medžiagas, kad nedelsiant biochemiškai suteiktų energijos ir jėgų kovai su negandomis. Ši instinktyvi automatinė sistema puikiai tiko urviniam žmogui, bet šiais laikais ji dažnai tik lemia slegiančias nuotaikas.

Modernus gyvenimas yra daug sudėtingesnis nei ankstesnis – „matai tigrą – paleidi strėlę“. Dėl to mūsų „kovok ar bėk“ reakciją gali sukelti *simboliniai* tigrai – stresą sukeliančios mintys apie dalykinius pietus, kompiuterio gedimą, darbo netekimą, barnį su buvusiuoju(-iąja), verkiantį vaiką arba tiesiog šūsnį ant stalo gulinčių popierių, ***kurie, kaip žinia, yra sąskaitos.*** Mus persmelkia baimės jausmas, ir pradeda gamintis stresą sukeliantys hormonai.

Gyvenimas ČIA IR DABAR

Urvinis žmogus visą savo gyvenimą tikriausiai nugyveno DABARTYJE, tuo metu buvusioje tikrovėje. Tuo tarpu mes didžiąją kasdienio gyvenimo dalį nugyvename praeityje arba planuodami ateitį jaudinamės dėl praeities. Pavyzdžiui, jau prieš kelis mėnesius žinome, kad tigras mūsų kelyje pasirodys mokesčių už sąskaitas ar sudėtingo ilgalaikio projekto pavidalu.

Pažangios technologijos apie mirtiną uraganą ar sniego audrą leidžia sužinoti gerokai anksčiau, nei jie įvyksta. Taigi kai negalime nieko pakeisti, įstringame tam tikrame nerimo pasaulyje. O pasiekus tam tikrą ribą, mūsų nuogąstavimai dar labiau padidėja, kyla „kovok ar bėk“ reakcija, į smegenis priplūsta stresą sukeliančių cheminių medžiagų. „Kovok ar

bėk“ reakcijos nesukelia tikrovė, o tik *mūsų mintys apie realybę* ar net vaizduotė.

Kad ir kaip skaudu tai sakyti, šiuolaikinis žmogus be didžiulių pastangų visą suaugusiojo gyvenimą gali nugyventi perkeltine, o ne tiesiogine prasme – reaguodamas į savo fantazijos vaisius, o ne aktyviai kontroliuodamas save ir ryšį su tikrove. Tai neabejotinai tinka depresija sergantiems žmonėms. Kodėl taip yra?

„Kovok ar bėk“ sistema pradeda veikti ne todėl, kad patenkame į pavojingą situaciją, o dėl to, jog *manome* esantys pavojuje. NE REALYBĖ, o mūsų MINTYS sukelia emocijas. Jeigu domitės nekilnojamuoju turtu, turite labai gerai išmanyti *vietą*, tuo tarpu kalbant apie depresiją reikia labai gerai suprasti žodį – *suvokimas*. Mes galime patekti į gyvenimo ir mirties situaciją ir to net nesuprasti, o tada net nepradės veikti „kovok ar bėk“ sistema. Arba galime būti visiškai saugūs ir pajusti nerimą. Ir štai jis jau mus užvaldo!

Taigi visiškai nenuostabu, kad depresija gali apimti ir tada, kai nėra jokios konkrečios priežasties. Depresija yra psichologinė problema: nerimą kelianti mintis susijusi su siaubinga mintimi, kuri sukelia bauginančią mintį, o ši perauga į du baisius prisiminimus, sukeliančius „kovok ar bėk“ reakciją, o ši paskatina cheminį sutrikimą, kuris ir lemia depresiją.

Kituose skyriuose rasite dar daugiau informacijos apie „nesąmoningą“ ir žalingą mąstymą, kuris ir yra pagrindinė depresijos priežastis. Be tokios informacijos, šios apie depresiją signalizuojančios mintys viduje gali nepastebimai šėlti, o jūs nė neįtarsite, kad jos egzistuoja. Pradedate suvokti, kad jaučiate nerimą, o tuomet staiga prasideda depresija.

Kai nėra cheminės pusiausvyros

Kaip sutrikusi cheminė pusiausvyra gali sukelti depresiją? Kai „kovok ar bėk“ reakcija jau būna prasidėjusi, o nėra jokio veiksmo, kurį reikėtų nedelsiant atlikti, nebegalime tinkamai panaudoti jau išsiskyrusių stresą sukeliančių cheminių medžiagų. Cheminis sutrikimas, kuris urviniam žmogui išnyksta kovojant su tigru, dabar plūsta į įvairius organus, taip pat ir į smegenis, ir sukelia dar didesnį nerimą.

Šios nepanaudotos stresą sukeliančios cheminės medžiagos labai apsunkina mūsų kūną ir sunaudoja medžiagų apykaitai skirtą energiją. O galiausiai susergame kankinančia ir nevaldoma depresija. Žinoma, būtų visai kitaip, jeigu jūsų svetainėje tikrai pasirodytų tigras, – tokiu atveju cheminis sutrikimas būtinas. Tačiau jei tigro nėra, vos tik atpažinus tokias situacijas reikia ypač stengtis nugalėti šį sindromą.

Perjungdami smegenis laikinai išvengiame depresijos, o mąstymo procesas, kuris ir sukėlė „kovok ar bėk“ reakciją, nuslūgsta, atkuriama cheminė pusiausvyra. Stresą sukeliančių cheminių medžiagų perteklius labai greitai išeikvojamas užsiimant fizine veikla, pavyzdžiui, sportuojant sporto salėje, bėgiojant, praktikuojant jogą ar darant protinius pratimus bei minant minkles.

Psichologiniai „kovok ar bėk“ pratimai gali sureguliuoti cheminę pusiausvyrą, nes protui suteikia lygiai tokį patį emocinį palengvėjimą, kaip ir urvinio žmogaus atlikti fiziniai „kovok ar bėk“ veiksmai. Taip yra todėl, kad, nors mes ir suprantame skirtumą, mūsų smegenyse esanti atminties sistema nesuvokia skirtumo tarp *tikro* ir *įsivaizduojamo* praeities įvykio.

Būtent taip yra iš anksto prieš veidrodį repetuojant kalbą. Nors priešais *tikrąją* auditoriją kalbėsime tik praėjus tam tikram laiko tarpui, tačiau iš anksto pasiruošę įgysite šiek tiek praktikos ir pasitikėjimo savimi. Mūsų atmintyje tai išlieka lyg tikra, o ne įsivaizduojama, patirtis. Dėl tos pačios priežasties ir depresija mums *panaši* į tikrą gyvenimą, o ne į atsitiktinai sukeltą cheminį sutrikimą. Toliau pateikiamas pratimas, padėsiantis simboliškai kovoti su stresu.

TAPKITE MATADORU

Šį puikų pratimą man pasiūlė dukra. Įsivaizduokite, kad jūsų baimės, kaltės jausmas, jūsų mintys „aš tokia kvaila", „aš tokia stora", „aš niekada to neturėsiu" arba „aš niekada to nepadarysiu" yra didžiuliai, įniršę, šnopuojantys ir pasirengę pulti buliai. Kiekvienam buliui suteikite jus kamuojančios problemos pavadinimą. Dabar įsivaizduokite, kad šie siaubingi mintyse ir vaizdiniuose esantys buliai artinasi prie jūsų ir kelia labai didelę grėsmę. Kai tik pamatysite šias mintis-bulius artinantis, ištieskite raudoną matadoro skraistę ir tiesiog leiskite buliams praskuosti šalia. Ir taip kaskart artinantis buliams. Leiskite jiems siautėti, prunkšti ir *pralėkti visiškai šalia savęs!* Išbandykite tai dabar: užsimerkite ir įsivaizduokite vieną ar dvi grėsmingai artėjančias ir visiškai šalia prašvilpiančias savo baimes.

Protas negali atskirti įsivaizduojamo įvykio nuo realaus, nes mūsų prisiminimai nesudedami į saugojimo ir paieškos sistemas, kurias galėtume peržiūrėti lyg popierių segtuvą. Mūsų atmintis kur kas paprastesnė. Visada egzistuoja nedideli skirtumai tarp kibirkščiuojančių neuronų.

Tam tikros ląstelės užfiksuoja konkrečias spalvas, garsus ir t. t. Tačiau kai nėra aiškios paskatos, jos gali užfiksuoti ne tai, ką reikia, o ką nors labai panašaus, pavyzdžiui, oranžinę spalvą vietoj rožinės. Būtent patirtis ir suformuoja mūsų atminties schemas, o jos nėra linkusios fiksuoti pirmuosius patyrimus. Vėliau įgyta patirtis jas gali visiškai pakeisti. Šis procesas tęsiasi visą gyvenimą. Mūsų protas gana lankstus, tad žinodami, kaip, remiantis jo prigimtimi, jį formuoti, jis „galvos" tik pagal mūsų norus.

Rūpesčių gausybėje nubrėžkite ribą

Žmogus iš prigimties yra linkęs jaudintis, rūpintis ir nerimauti. Visi mes taip elgiamės, tačiau visai nebūtina jaudintis taip, kad mus sukaustytų save smerkiantis ir žeidžiantis mąstymas. Žinodami, kaip veikia smegenys, galime išmokti liautis jaudinęsi dar iki kylant „kovok ar bėk" reakcijai, dėl kurios ir atsiranda stresą sukeliančių medžiagų.

Turime sutelkti visas jėgas, narsiai bei tvirtai nubrėžti ribas rūpesčių jūroje ir pasakyti: „Leisiu tiek ir ne daugiau. Daugiau *ten* nebepateksiu." Nustebtumėte sužinoję, kiek puikiai besijaučiančių žmonių, išgyvenusių, atrodo, neįveikiamas tragedijas, sau sako būtent tai: „Daugiau *ten* nebepateksiu!" Ir tada iš tikrųjų nebepatenka! O norint *ten* nepatekti, reikia keliauti į kitą proto vietą. Tokiu būdu jūsų protas nebegali valdyti dviejų minčių eigos, o tada jau jūs pradedate valdyti skirtingomis kryptimis keliaujančius „traukinius".

Ar sunku pakeisti minčių kryptį, kai esate įsitempę? Galite kirsti lažybų, kad sunku, bet tai tikrai įmanoma. Sunkiausiomis akimirkomis sakydavau sau: „Aš galiu tai padaryti. Aš

sukaupsiu visas jėgas ir padarysiu viską, kas įmanoma. Aš galvosiu apie tai, ką darau, ir visiškai ignoruosiu savo pojūčius."

Simpatinė būsena (stresas) ir parasimpatinė būsena (be streso)

„Kovok ar bėk" reakcija dar vadinama *simpatine* būsena (dėl simpatinių nervų, kurie atsakingi už „kovok ar bėk" reakcijos sukeliamų streso hormonų gamybą). Simpatinė būsena nėra kasdienė – ji atsiranda tik kilus pavojui. O vėliau, kai mūsų mintys nurimsta, pavojaus sistema išsijungia, pamažu išnyksta stresą sukeliantys hormonai, mūsų kūnas grįžta į *parasimpatinę būseną*. Ji ir yra kasdienė, joje kūnas gali pailsėti ir atsinaujinti.

Todėl stresas ir sukelia ligą. Tik parasimpatinėje (be streso) būsenoje kūnas gamina imuninei sistemai stiprinti reikalingus limfocitus. Jeigu mus ilgą laiką kankins slegiančios mintys, kūnas didelę laiko dalį bus simpatinės būsenos, vadinasi, gerokai susilpnės mūsų imuninė sistema.

Kitos „kovok ar bėk" reakcijos problemos

Depresijos kankinami žmonės patiria ir nemažai kitų nemalonių fizinių pojūčių, pavyzdžiui, greičiau plaka širdis, prakaituoja rankos ar paviršutiniškai kvėpuojama. Krūtinėje galite jausti nepakeliamą skausmą. Jūsų kūnas gali pradėti tirtėti, galva ir rankos drebėti, burna džiūti, o gerklėje susidarys gumulas, neleisiantis laisvai kvėpuoti. Taip pat gali būti sudėtinga ryti ir atgauti kvapą.

Daugeliui puikiai žinomi depresijos simptomai – nemiga ir sumažėjęs apetitas. Taip pat galite pastebėti, kad neju-

čia ilgam sukandate dantis ar sugniaužiate kumščius. O jeigu ištaikysite minutėlę poilsiui, pajusite, kad nugara įsitempusi.

Kartais širdis pradeda plakti taip greitai, taip spaudžia krūtinę ir pasunkėja kvėpavimas, kad žmonės net pagalvoja, jog juos ištiko širdies smūgis. Tokiais atvejais jie skuba į ligoninę, o ten sužino tiesiog kenčiantys nuo siaubingo streso arba netgi labai stipraus panikos priepuolio. Prieš kelerius metus du kartus taip nutiko ir man.

Visus šiuos nerimo simptomus sukelia nevalingi nervai, dar vadinami simpatiniais (taip vadinami todėl, kad yra palankūs nerimui), nes, įvykus „kovok ar bėk“ reakcijai, jie į viso kūno organus paskleidžia stresą sukeliančias chemines medžiagas.

Negalime niekaip paveikti šių simpatinių nervų, kai cheminės medžiagos jau pasklinda po organizmą. Kiekviename žmoguje jos veikia vienodai. Dar daugiau – stresą sukeliančios cheminės medžiagos, jau pasibaigus nerimą keliančiam įvykiui ar pirminiam slegiančiam mąstymui, dar ilgai veikia mūsų kūną ir sukelia tuos erzinančius, gėdingus bei skausmingus simptomus, kurie dažniausiai ir pasibaigia depresija.

Galime netiesiogiai valdyti „kovok ar bėk“ reakciją ir tolesnę stresą sukeliančių cheminių medžiagų gamybą, taigi galime pakeisti ir stresą sukeliantį mąstymą, kuris ir yra pagrindinė simpatinės reakcijos priežastis. Kai kūnas liausis gaminęs stresą sukeliančius hormonus, simptomai patys išnyks. Nerimas dings, o depresija gerokai aprims.

Ar kova tikrai vyksta su depresija?

Supratę, kad depresija yra ciklinė, pamatome daugybę galimybių iš jos ištrūkti. Svarbu atsiminti, kad ji grįžta cikliškai,

nes tai yra psichologinio gynybos mechanizmo, kuris nėra visą laiką įjungtas, dalis. Gynybos sistema įsijungia ir išsijungia priklausomai nuo to, kokios neramios mintys mus kankina. Tai pasakytina ir apie žinomas mintis, ir apie tas, apie kurias nė nenutuokiame.

Atsidūrus rimtame pavojuje mūsų mintys nusiunčia smegenims signalą, ir tada automatiškai pasileidžia gynybos mechanizmas. Mes nebegalime jo sustabdyti. Negalime nerimauti, galvoti apie tai, kaip, tarkim, vaikinas mus išdavė, ir sakyti: „Smegenys, paklausykite, aš nenoriu, kad jūs paruoštumėte mane veiklai, nes tada mano cheminė pusiausvyra pasikeis, jausiu stresą, o galiausiai užklups depresija. Aš tiesiog negaliu sustabdyti tų neigiamų ir stresą keliančių minčių, kurias sukelia tas bjaurybė."

Per vėlu! Kai stresą sukeliančios mintys aktyvuoja psichologinį gynybos mechanizmą, „kovok ar bėk" reakcija mus biochemiškai paruošia kovai. Nužudyk tigrą! Nužudyk vaikiną! Žinoma, negalime iš tikrųjų nužudyti to vaikino. Šiuolaikiniame pasaulyje ne visada įmanoma imtis betarpiškų veiksmų, kurių reikalauja jau aktyvuotas mūsų gynybos instinktas. Taigi ir kovojame dažniausiai su savimi.

Bet mes to *nežinome*. Manome, kad kovojame su savo problemomis, su sutrikusia chemine pusiausvyra ar depresija. Tiesą sakant, kovojame su savo mąstymu, taigi būtent todėl mums reikia geriau jį suprasti. Negalime mąstyti už savo pačių uždarytų durų. Mums reikia ištraukti savo mąstymą į dienos šviesą, kur galėtume jį matyti, pakeisti ir dalį to mąstymo tarsi pakabinti, kad išdžiūtų (išsisklaidytų).

Penktas skyrius

Kaip iš tikrųjų mąstome?

Jeigu nežinote, kaip mąstote, nesuprasite, kodėl susergate depresija.

Norint tiksliai suprasti, kaip mes mąstome, naudinga žinoti skirtumą tarp mąstymo ir jutimo. Jausmai ir kognityvusis mąstymas prasideda dviejose visiškai skirtingose smegenų dalyse. Tačiau daugelis žmonių sąvokas „jausti“ ir „mąstyti“ vartoja pakaitomis, ir tai sukelia didžiulę sumaištį. Taigi kol painiosime emocijas ir protą, tol mūsų gyvenime nebus ramybės.

Pavyzdžiui, „aš jaučiu, kad tu neteisus“ yra mintis, o ne jausmas. „Jaučiu, kad norėčiau eiti į kiną“ – taip pat mintis. Jeigu pasakius „aš jaučiu“ jausmui apibūdinti jums prireikia daugiau nei vieno žodžio, vadinasi, tai irgi yra mintis. Jausmus reiškiame šiais žodžiais: pavargęs, piktas, įskaudintas, sutrikęs, laimingas, susijaudinęs, žvalus, suvaržytas, prislėgtas, apimtas manijos, alkanas, ištroškęs, įžeistas. „Aš jaučiuosi įžeistas“ yra jausmas, bet pridėjus „nes tu mane įžeidei“, tai tampa stresą keliančia *mintimi*, kuri provokuoja pykčio *jausmą*.

Kodėl nesuvokiame skirtumo tarp mąstymo ir jutimo? Nes dažnai jausmus painiojame su realybe. Būtent todėl, kai

mus kankina depresija, galvojame, kad mūsų gyvenimas yra siaubingas, o tuo tarpu tik *jaučiamės* siaubingai.

Painiojant mąstymą su jausmais kyla pavojus pernelyg įsijausti į slegiančius, neigiamus ir nerimą keliančius jausmus. Tiksliai nesuprasdami, kas tuos jausmus sukelia, jiems suteikiame per daug reikšmės, nors galėtume juos ignoruoti ir gyventi normalų kasdienį gyvenimą. O kai kreipiame dėmesį į šiuos jausmus, tai patys skatiname juos tęstis, plėtotis ir tironiškai valdyti mūsų gyvenimą. Kai kreipiame dėmesį į mintis ar jausmus, automatiškai liepiame protui daryti tą patį. O jausmų ar minčių ignoravimas siunčia smegenims signalą nekreipti į juos dėmesio.

Depresija sergantys pacientai dažnai sako kiekvieną akimirką kovojantys su neigiamomis mintimis ir jausmais, tačiau jie nesuvokia, kad pats kovojimas ir yra didžiausia problema. Norint kovoti su tokiomis mintimis, pirmiausia reikia jų turėti, nes kitaip nebūtų su kuo kovoti. Vienintelis būdas pašalinti slegiančias mintis – ne kovoti su jomis, o ignoruoti. *Vietoj* stresą keliančių minčių turite mąstyti apie ką nors teigiamo ir malonaus. Šis būdas tinka ir vėžiu sergantiems žmonėms: „Aš jaučiuosi vis geriau." Tai lygiai taip pat gerai veikia ir depresija sergančius žmones. Mąstymas iš tikrųjų yra labai sudėtingas, kartą išmokę proto gudrybių, jam vadovausite patys, o ne depresija ir nerimas.

Smegenų neuronai

Neuronai smegenims perduoda visas mūsų mintis ir jausmus, nes būtent neuronuose jie atsiranda. Normalias smegenis sudaro maždaug šimto milijardų ląsteles jungiančių nervų sis-

tema. Neuronai sąveikauja tarpusavyje naudodami chemines medžiagas – mediatorius, kurie per sinapses* priima, apdoroja ir perduoda informaciją. Minčių procesą galime palyginti su kompiuteriu: neuronai – „kompiuterinė įranga“, o mūsų mintys ir jausmai – „operacinė sistema“. Mechanizmas, sukuriantis pažintines ir kūrybiškas mintis, yra viršutinėje smegenų dalyje, žievėje. O jausmai ir emocijos kyla apatinėje smegenų dalyje, požievyje.

Mes nuolatos keičiame santykį tarp minčių ir jausmų. Kitaip nei kompiuteris, mūsų smegenys yra gyvos, taigi, keisdami „operacinę sistemą“, taip pat sukeliame pakitimų savo „kompiuterinėje įrangoje“. Štai kodėl galime pakeisti senus įpročius naujais ir išmokti naujų įgūdžių. Tuo tarpu mūsų elgesys ir mąstymas nuolat sukelia pakitimų nervinėse smegenų ląstelėse.

Kad dar geriau suvoktumėte, kokia galia iš tikrųjų slypi smegenyse, pateiksiu kelis faktus iš psichologo Johno Horgano straipsnio apie smegenų struktūrą (*Discover,* 2004 m. spalis): smegenys yra tūkstančius kartų greitesnės už bet kurį superkompiuterį; tai pats sudėtingiausias mechanizmas žemėje; sinapsės sujungia kiekvieną iš mūsų šimto milijardų smegenų ląstelių su šimtu tūkstančių kitų; hormonai ir mediatoriai moduliuoja signalus tarp ląstelių; priklausomai nuo patyrimo, šie tarpląsteliniai ryšiai išnyksta arba sustiprėja.

Smegenyse sinapsės gali atlikti kvadrilijoną operacijų per sekundę. Kita dalis informacijos skaičiavimų gali būti atlikta už sinapsių ribų. Kai dirgiklių intensyvumas didėja, taip pat didėja ir neuronų kibirkščiavimo greitis – jis pasiekia 200

* Sinapsė – jungtis tarp dviejų neuronų.

neuronų per sekundę. Kai kurie neurologai mano, kad informacija gali būti perduota per nepastovius tarpus tarp pačių pagreitėjimų.

Dauguma smegenų funkcijų veikia be mūsų žinios, taigi mums nereikia kištis į jų darbą. Protas nėra toks greitas kaip smegenys. Mūsų dėmesio vienu metu pakanka tik vienai minčiai. Todėl didelė darbo dalis vyksta smegenyse, ir protas apie tai nė nenutuokia, o šios funkcijos paprastai apibūdinamos kaip „nesąmoningos".

Nors smegenys yra labai sudėtingos ir greitos, tačiau savo mąstymu ir elgesiu galime daryti įtaką beveik visoms jų funkcijoms. Jau plačiai žinoma ir aprašyta per svarbias chirurgines operacijas vietoj nejautros naudojama hipnozė. Daugelis žmonių, pasitelkdami įsivaizduojamus vaizdinius, mintyse sugeba susiaurinti savo smegenų kraujagysles ir tokiu būdu į rankas nusiųsti papildomą kraujo srautą. Tai gerokai sumažina migreninius galvos skausmus, kurių pagrindinė priežastis ir yra išsiplėtusios kraujagyslės. Taip pat tūkstančiai žmonių išmoko vaikščioti per iki raudonumo įkaitusias anglis ir nenudegti basų pėdų, nes visą dėmesį sutelkia į mintį „šaltos samanos".

Kaip mes iš tikrųjų vieną mintį pakeičiame kita?

Smegenys dirba pagal išmoktas asociacijas (galvokite „juoda" ir kils mintis „balta"; galvokite „druska" ir kils mintis „pipirai"). Kiekviena mintis, sukeliama viename neurone, sužadins panašią susijusią mintį panašiame neurone, tarsi panašūs neuronai trauktų vienas kitą, taip skatindami dalyvauti vis daugiau neuronų.

Anksčiau patirtos asociacijos nulemia mūsų jausmus ir kitas biochemines reakcijas, tokias kaip seilių išsiskyrimas ir „kovok ar bėk“ reakcija, naudodamos klasikines priemones, kad išlaikytų gerą būklę. Vien mintis „citrina“ nepriverstų jūsų burnoje kauptis seilių, jeigu neturėtumėte ankstesnės patirties (asociacijos) apie šį sultingą ir rūgštų skonį.

Mintys, žodžiai ir vaizdai sukelia tam tikras anksčiau patirtas asociacijas. Šie žodžiai ir vaizdai smegenyse nulemia chemines reakcijas kaskart apie juos pagalvojus. Taigi šių reakcijų arba jausmų negalima pakeisti tiesioginėmis valios pastangomis. Tačiau jie išnyksta nustojus mąstyti apie tai, kas tas mintis stimuliuoja, arba, kai, norėdami sumažinti skausmingų asociacijų poveikį, pasirenkame naujas mintis.

Klasikinį poveikio procesą, kuris sukelia anksčiau patirtas asociacijas, galima iliustruoti garsiuoju rusų mokslininko Ivano Pavlovo eksperimentu su šunimis. Pasiūlius ėdalo šunys iš karto pradėdavo seilėtis. Vėliau kurį laiką tuo pačiu metu suskambėdavo varpelis, ir jie gaudavo ėsti. Dar po kiek laiko šunys imdavo seilėtis tik suskambus varpeliui, nors maisto ir negaudavo. Šunims buvo suformuotas įprotis susieti mintį apie varpelį su mintimi apie maistą, kuri ir sukeldavo biocheminę reakciją – išsiskirdavo seilių.

Ankstesnio patyrimo asociacijos ir depresija

Kaip anksčiau patirtos asociacijos susijusios su depresija? Ryšį tarp šių dviejų dalykų suprasite perskaitę kitus keturis skyrius. Anksčiau patirtos asociacijos, naudodamos atminties saugyklas, palengvina smegenų darbą. Neuronas, ku-

riame jau yra tam tikra mintis, perduoda ją kitam neuronui, kuriame saugomos panašios mintys, ir t. t. Taip formuojama neuronų struktūra, arba minčių eiga. Jeigu galėtume nufotografuoti smegenis, kai mąstome tam tikra eiga, tai atrodytų lyg žaibiškas neuronų blyksnis, besišakojantis ir nuvilnijantis per smegenų dangų. Taip yra todėl, kad pavieniai neuronai tarpusavyje bendrauja per savo sinapses ir jų mediatorius.

Protas negirdi visų šių smegenų „pašnekesių". Jis girdi tik tai, ką pats „įsijungia". Ir, kitaip nei įsijungus kurią nors radijo stotį, įsijausdami į ką nors, kas vyksta mūsų smegenyse, nedelsdami pradedame daryti įtaką tam reiškiniui. Kad ir į ką *mes* atkreiptume dėmesį, *smegenys* pradeda daryti tą patį. Tai pasakytina ir apie depresiją. Kai pradedame galvoti apie ką nors kitą, smegenys taip pat pasikeičia, dėmesys nukreipiamas kitur.

Neuroninis bendradarbiavimas pasikeis tik dėl to, kad mes nukreipiame dėmesį kitur. Pavyzdžiui, jeigu jūsų vaikinas sukėlė skausmą jus išduodamas, tereikia tik vienos minties apie jį, ir jūsų smegenys, ***naudodamos neuronuose esančias anksčiau patirtas asociacijas,*** šviesos greičiu suves jus su neuronų atminties saugyklose esančiomis mintimis apie visus kitus neištikimus vaikinus, išdavystes ir nusivylimus.

Kai tik mums kyla pirmoji depresinė mintis, būtent anksčiau patirtos asociacijos ir priverčia smegenis susisiekti su kitomis panašiomis slegiančiomis mintimis, kurios ramiai tūno tamsiuose neuronų užkampiuose. Kai viena neigiama mintis įžiebia kitą, mus įtraukia nerimą keliančių minčių virtinė. Taigi tokiu būdu labai greitai patenkame į depresiją lemiančią nervų sistemą.

Pripažinus depresijos sukeliamą skausmą ji dar ilgiau tęsiasi

Prisiminkite, kad depresiją sukelia mūsų smegenyse pakitusi cheminė pusiausvyra. Tai labai svarbu, nes *kiekviena mums kilusi mintis smegenyse turi tam tikrų cheminių padarinių*. Taigi mes stengiamės išvengti tokio mąstymo ir anksčiau patirtų asociacijų, dėl kurių kyla „kovok ar bėk" reakcija, iškreipianti cheminę pusiausvyrą bei sukelianti depresiją.

Kai jau sergame depresija, mūsų dėmesys yra „užbetonuotas" požievyje ir nebeturi jokio ryšio su žieve, išskyrus (tai labai svarbus akcentas) *skausmo, kurį jaučiame, pripažinimą*. Šis pripažinimas yra mažas tiltas tarp smegenų požievio ir žievės, kuris tampa persiuntimo kanalu ir leidžia depresijai tęstis.

Depresija tęsiasi, nes kai jūs susitelkiate ties jos sukeltu skausmu, šis per anksčiau patirtas asociacijas jus sujungia su bet kuriuo kitu atminties saugyklose esančiu skausmu, stresu, neigiamomis mintimis, nerimu, baime ir t. t. Būtent tai ir skatina „kovok ar bėk" reakciją tęstis ir gaminti stresą sukeliančias chemines medžiagas. O dėl to smegenų žievė nulemia dar daugiau skausmą keliančių jausmų – tikras užburtas ratas.

Kaip ištrūkti iš depresijos gniaužtų užuot ją pripažinus

Štai ir geros žinios. Minčių kaitymas šį mažą skausmo persiuntimo kanalą gali paversti tiltu, kuris *padės jums ištrūkti iš depresijos,* užuot vertęs kamuotis. Kaip to pasiekti? Vėlgi – per anksčiau patirtas asociacijas.

Smegenys sukurtos tam, kad būtų nuolankiausias jūsų tarnas. Kaip joms vadovauti? Kadangi smegenys veikia pagal anksčiau patirtas asociacijas, bet kokia mintis akimirksniu tampa specifiniu nurodymu smegenims. Jos labai greitai – kaip futbolo kamuolį – pasigaus mintį ir pradės ją sieti su visomis panašiomis mintimis, kurios saugomos smegenų atminties saugyklose.

Jeigu staiga persigalvosite ir pradėsite galvoti visiškai kitaip, smegenys pakeis prieš tai buvusios minčių eigos kryptį ir susies jas su kitais saugomais prisiminimais, kurie bus panašūs į naująją mintį. Taigi taip pradės formuotis nauja minčių eiga.

Kai tik jums kyla pirmoji depresinė mintis, nuolankios smegenys iš karto peržvelgia savo atminties saugyklas, kad galėtų jus sujungti su kitomis mintimis, kurios panašios į skausmą, nerimą, baimę ir t. t.

Minčių kaitymas priverčia pasirinkti *naują – neutralią ar beprasmę mintį*, kurioje nėra emocinių asociacijų. Minčių kaitymas perkelia smegenis į laukimo režimą. Neutrali mintis nestimuliuos jokios nerimą keliančios minties, kuri sukelia „kovok ar bėk“ reakciją. Nebesigamins cheminės medžiagos, smegenų požievis nebekels skausmo ir liausis siųsti skausmo signalus į smegenų žievę.

Anksčiau patirtos asociacijos gali sukelti depresiją, nes kylanti kokia nors savarankiška mintis lemia ankstesnius depresijos skausmo prisiminimus. Taigi, pasitelkus minčių kaitymą, anksčiau patirtos asociacijos gali padėti ištrūkti iš depresijos. Anksčiau išmoktos asociacijos taip pat veikia ir maniją.

Manija

Manija yra kita nervinė kelio į depresiją atšaka. Į ją patenkame taip pat kaip ir į depresiją – per nerimo kupinas mintis, sukeliančias „kovok ar bėk“ reakciją, dėl kurios stresą lemiančios cheminės medžiagos užlieja visą mūsų kūną. Jeigu kelios anksčiau patirtos asociacijos verčia elgtis ir mąstyti taip, kad nuo visko ir visų atsiribojame, nuolat gulime lovoje ir užsitraukiame ant galvos antklodę, tai viskas baigiasi depresija.

Tačiau anksčiau patirtos asociacijos galėtų formuoti požiūrį, kuris paskatintų imtis *veiksmų*. Štai taip pasukame manijos keliu. Įsitveriame kokios nors minties apie veiksmus ar projektus, dėl kurių pametame galvą ir kuriuos pernelyg garbiname. Tada mus gali užklupti tai, kas vadinama manija. Veiksmai, kurių imamės naudodami tikslingą mąstymą, yra visai kas kitai. Apėmus manijai bet kokie veiksmai, kurių imamės, yra tik atsitiktinio, emocijomis paremto mąstymo rezultatas. Palyginti su depresija, manija atrodo tokia nekenksminga, kad daugelis žmonių net nesistengia jos gydyti. Tiesą sakant, kai kuriems žmonėms manija yra *vaistas* nuo depresijos. Bet sirgdami manija, kaip ir depresija, galvojame tik apie save, tampame egoistai, atsiribojame nuo aplinkinių ir visiškai nebegalvojame apie dabartį. Kartais, visiškai atsitiktinai, maniakiškos mintys gali turėti poveikį, bet dažniausiai viskas baigiasi nesėkmingai.

Minčių kaitymas yra alternatyvus kelias iš depresijos ir manijos

Galime *gydytis* antidepresantais, bet nerimą keliančias mintis įmanoma *pakeisti* ir valios pastangomis. Šis faktas – minčių

kaitymo pagrindas – jums gali pasirodyti naujas ir negirdėtas. Tačiau perskaičius šią knygą tai taps savaime suprantama. Depresija mus baugina dėl to, kad puikiai suvokiame, kaip lengva įbristi į tą liūną. Bet ji netenka bauginančios galios sužinojus paprastą būdą, kaip iš *jos ištrūkti.*

Nepamirškite, kad depresija yra ciklinė. Kartą užklupusi, depresija nesiliauja mūsų kankinusi tol, kol nelauktai iškyla kokia nors atsitiktinė, priešinga depresijai anksčiau patirta asociacija. Tada nuolankios mūsų smegenys nusigręžia nuo depresijos ir pasuka kita kryptimi, kuri labiau atitinka naująją mintį. Šis atsitiktinis savarankiškos anksčiau patirtos asociacijos įsikišimas yra galingesnis nei ciklinė depresija.

Anksčiau patirtos asociacijos kartu su visais atsitiktiniais trukdžiais taip pat parodo, kodėl „kovok ar bėk" reakcija yra ciklinė, kodėl ji įsijungia ir išsijungia. Tai būtų savaime suprantama, nes mintys pačios nusprendžia, ar įjungti „kovok ar bėk" reakciją, o anksčiau patirtos asociacijos yra procesas, kurį pasitelkiame mąstydami.

Daug kūrybingų ir talentingų žmonių, tokių kaip Beethovenas, Van Goghas, rašytojas Henry Jamesas ir jo brolis „psichologijos tėvas" daktaras Wiliamas Jamesas visą gyvenimą kentėjo nuo dažnų ir ilgų depresijos priepuolių. Galbūt jie būtų užkirtę tam kelią, jeigu būtų supratę ciklinę depresijos prigimtį.

Galbūt jie galėjo iš anksto tam pasiruošti, jeigu būtų žinoję apie instinktyvų atsargoje laikomą proto polinkį sugrįžti prie gynybos būdo, iš kurio kyla neigiamos, stresą keliančios ir nerimo kupinos mintys. Jeigu, užpuolus depresijai, jie būtų pasinaudoję smegenų žievėje esančiu skausmo receptorių centru, pasitelkę protinius gebėjimus galėjo

ištrūkti iš depresijos. Jie būtų turėję galimybę valdyti savo nuotaikas, jeigu, prieš atsirandant „kovok ar bėk“ reakcijai, dėl kurios smegenis užlieja streso hormonai, būtų mąstę apie ką nors kita.

Anksčiau patirtos asociacijos ir mediatoriai

Mūsų smegenys veikia naudodamos mediatorius, tokius kaip serotoninas. Tai yra biocheminės reakcijos, kurios leidžia neuronams bendrauti tarpusavyje. Deja, mediatoriai yra tik cheminiai laivai, kurie plukdo anksčiau patirtas asociacijas iš vieno neurono į kitą. Kai neuronus aktyvuoja kokia nors mintis, jie iškviečia tuos laivus, kad galėtų bendrauti su kitais panašių minčių turinčiais neuronais. Smegenys yra varomos minčių taip pat, kaip automobilis varomas variklio. Smegenų nevaldo mediatoriai – jie atlieka tokią pat funkciją kaip benzinas mašinoje.

Iš kur žinome, kad mintys priverčia smegenis dirbti?

Tyrimai rodo, kad, elektroninį zondą prijungus prie gyvo žmogaus smegenų, galima sukelti tam tikrą mintį. O kai zondą jungiame prie skirtingų smegenų dalių, išgauname skirtingas mintis.

Mokslinėje laboratorijoje prie smegenų prijungę zondą ir tiekdami elektros srovę galime priversti smegenis veikti. Žinome, kad mūsų smegenyse nėra nė menkiausio elektros zondo, taigi kas gamina elektros energiją normaliame gyvenime?

Atsakymas yra toks: mūsų *mintys* tiekia energiją smegenims. Smegenų skenografijos rodo, kad kai asmuo *galvoja*

apie tam tikrą dalyką, nervinis aktyvumas pastebimas tik tam tikroje, o ne *visose* smegenų dalyse. Kai kurios mintys sukelia nervinį aktyvumą *smegenų požievyje* – smegenų dalyje, kuri valdo jausmus. Kitokios mintys sukelia nervinį aktyvumą *smegenų žievėje* – mąstančiojoje smegenų dalyje.

Smegenų darbas yra elektrocheminis. Mintys stimuliuoja neuronus, o tada jos chemiškai mediatoriais perduodamos tarp neuronų. Mintys priverčia veikti smegenis ir valdo protą.

Jeigu žmogus, pamatęs ant žemės šešėlį, pagalvoja – „gyvatė“, tai ši mintis akimirksniu pradeda stimuliuoti tam tikrą smegenų dalį, skatina tam tikrą minčių eigą (per anksčiau patirtas asociacijas), o tos mintys privers jį mąstyti tam tikra linkme ir paskatins tam tikrų cheminių medžiagų gamybą.

Jeigu jis, pamatęs ant žemės šešėlį, pagalvos – „virvė“, ši mintis aktyvuos jau visai kitą smegenų dalį. O jeigu jis, pažiūrėjęs į *Playboy* žurnalą, pagalvos – „mažutė“, mintis pasieks dar kitą smegenų dalį ir paskatins sukibirkščiuoti dar kitus nervinius centrus. Šie centrai privers jį mąstyti dar kita linkme ir paskatins visai kitų cheminių medžiagų gamybą.

Depresija taip pat yra tam tikra mąstymo kryptis

Slegiantis mąstymas mus įtraukia taip pat, kaip mąstymas apie bet ką kita. Mūsų pačių mintys į jį nuveda. Taigi kaip mąstydami susergame depresija per anksčiau patirtas asociacijas, taip pat galime ją išsigydyti. Viena mintis lemia kitą panašią mintį ir t. t.

Dėl šios priežasties depresija yra ciklinė. Slegiantį mąstymą gali laikinai nutraukti netikėtai kilusi savarankiška, anksčiau patirta asociacija. Arba kokios nors išorinės aplin-

kybės gali paskatinti kitokias mintis ir nukreipti protą kita linkme, tolyn nuo depresijos. Nepamirškite, kad smegenys visada vadovaujasi tuo metu vyraujančia mintimi.

Net ir sirgdami labai sunkia depresijos forma jūs galite laimėti loterijoje arba jums prieš pat nosį gali kilti gaisras. Tada slegiantį mąstymą nutrauktų kitos mintys, paskatindamos nervinius centrus trauktis nuo depresiją keliančio mastymo į priešingą mąstymo būdą – planuoti už loterijoje laimėtus pinigus įsigyti automobilį arba bandyti gelbėtis iš ugnies.

Bet, norėdami pakeisti savo mąstymą, neturime laukti, kol pasikeis mus supančios aplinkybės. Savo mąstymą galime pakeisti kada tik panorėję ir taip nutraukti slegiančias ir depresines mintis. Tiesiog turime nepamiršti, kad galime pasirinkti ir kitokią išeitį. Tai ir yra minčių kaitymo esmė.

Šeštas skyrius

Tiesioginis ir pasyvusis mąstymas

Smegenys visą laiką dirba nepriklausomai nuo mūsų suvokimo apie jų funkcionavimą. Yra dvi pagrindinės mąstymo rūšys, kuriomis mąsto žmonės, – tai tiesioginis ir pasyvusis mąstymas.

Pernai per ispanų televizijos kanalą išgirdau istoriją apie vieną poną. Kartą jis pasibeldė į sūnaus kambario duris. „Jaime! – sušuko jis. – Laikas keltis.“ Jaime atsakė: „Tėti, aš nenoriu.“ Tėvas vėl sušuko: „Kelkis! Tau reikia į mokyklą.“ Jaime pareiškė: „Aš nenoriu į mokyklą.“ „O kodėl?“ – paklausė tėvas. „Dėl trijų priežasčių, – atsakė Jaime. – Pirma, ten labai nuobodu; antra, vaikai vėl iš manęs tyčiosis ir tampys už plaukų; ir trečia, aš nekenčiu mokyklos.“ Tada tėvas pasakė: „Gerai, aš tau išvardysiu tris priežastis, kodėl privalai eiti į mokyklą. Pirma, tai yra tavo pareiga; antra, tau keturiasdešimt penkeri; trečia, tu esi tos mokyklos direktorius. Kelkis! Kelkis! Tu esi suaugęs. Tu per didelis, kad dar miegotum. Kelkis! Užteks žaisti su žaislais“ (Anthony de Mello).

Smegenys dirba visą laiką, su mumis ar be mūsų, tačiau tik tol, kol esame sukaupę dėmesį. Visi žmonės mąsto dviem

pagrindiniais mąstymo būdais: tiesioginiu ir pasyviuoju. Tiesioginis mąstymas – kai atkreipiame dėmesį į tai, apie ką mąstome. Dažniausiai tai produktyvus, objektyvus ir labiau su kasdieniu pasauliu susijęs mąstymas. Minčių kaitymas yra specifinė tiesioginio mąstymo rūšis.

Mąstydami tiesiogiai, arba tikslingai, išmoktą asociaciją nukreipiame tam tikra kryptimi: paruošti vakarienę, parašyti ataskaitą, padėkoti ar išsivirti puodelį kavos. Mūsų protas visą dėmesį sutelkia į tokį mąstymo modelį, kuris padeda iš karto atlikti užduotį: paimame kavos, tada cukraus, jei reikia, grietinėlės ir t. t. Anksčiau patirtos asociacijos formuoja mąstyseną, kuri ir valdo mūsų elgesį.

Pasyvusis mąstymas

Pasyviai mąstant mums nereikia specialiai įjungti kokios nors mąstymo linijos. Dėl galimų ryšių mūsų mintys atsitiktine tvarka kyla automatiškai ir juda greta jau žinomų asociacijų. Anksčiau patirtos asociacijos pasyviai mąstant kyla bet kuria sena kryptimi: kaip nedorai elgdavosi buvę vaikinai, kaip tingime rytais keltis ir eiti į darbą, kaip niekas mūsų nemėgsta arba kaip blogai jaučiamės. Tai protas žaidžia su savo žaislais (mintimis). Pasyvusis mąstymas *gali* būti produktyvus, tačiau taip pat gali būti ir visa griaunantis.

Bėdos prasideda tada, kai kokia nors nauja nerimo pilna mintis susijungia su būriu kitų, panašių į save ir baimės kupinų minčių. Tokios mintys paskatina vienos kitas ir susijungia į minčių šabloną, nukreipiantį mūsų mąstymą žemyn, taip sukeldamos „kovok ar bėk“ reakciją, kuri paskatina streso hormonų gamybą, o tai galiausiai mus pastūmėja į depresiją.

Kai tik suvokiame, kad važiuojame purvinu keliu, turime pateikti savo protui *alternatyvius nurodymus*, kad jis galėtų išvairuoti iš to purvo. Neturėtume leisti savo mintims klaidžioti tokiame tamsiame proto sąvartyne ir nusviesti mus į neviltį; turėtume pasitelkti minčių kaitymą.

Kas nusprendžia, kokias mintis pasirenkame?

Pasirinkti konkrečias mintis visada yra išimtinė mūsų teisė, jeigu jas pasirenkame naudodami tiesioginį, tikslingąjį, mąstymą. Nesvarbu, nusprendžiame taip mąstyti ar ne, protas vis tiek toliau mąsto. Smegenys visada pasiruošusios veikti, netgi kai miegame. Neuronai visada bendrauja tarpusavyje. Giliausio miego fazėje yra tik labai trumpas laiko tarpas, kurio metu neuronai nebendrauja. Jeigu nepasirenkame jokios minties, kuri galėtų nukreipti mąstymą kuria nors kryptimi, mintys klaidžios taip pat, kaip klaidžioja mąstant pasyviai.

Tiesioginis ir pasyvusis mąstymas

Didžiausias skirtumas tarp tikslingojo ir pasyviojo mąstymo – *pasyvusis mąstymas vyksta automatiškai*. Jis ateina nekviestas ir yra instinktyvus. Tikslingai mąstant specialiu mūsų prašymu smegenys priverčiamos dirbti mūsų naudai. Norint tai pasiekti, reikalingas konkretus tikslas ir šiek tiek pastangų. Sutelkę visas valios pastangas privalome mąstyti racionaliai, nes tik patys formuojame savo mintis.

Pasyvusis mąstymas veda depresijos link. Jis dažniausiai yra įsivaizduojamas, orientuotas į save, atsiribojęs nuo žmonių ir mus supančios aplinkos. Prisiminkite: kai smege-

nys ir protas yra palikti veikti patys, be išorinio įsikišimo, jie natūraliai linkę įsijungti numatytąjį režimą. Jie sugrįžta į instinktyvų, paranojišką, ieškantį neigiamų dalykų, gynybinį ir globėjišką vaidmenį.

Pasyvųjį mąstymą vadiname „leidimu protui klaidžioti". Klaidžiodamas protas gali nuklysti į kokią nors siaubingą vietą. Matyt, iš to ir kilo sentencija „Laisvas protas yra velnio dirbtuvės". „Laisvas protas" – kai mes aktyviai nenukreipiame minčių į jokį tikslą ar vertingą ieškojimą.

Priklausomai nuo to, kokiu būdu mąstote, galite gyventi subjektyviai arba objektyviai – gyventi bet kaip arba siekdami kokio nors tikslo. Galite leisti, kad jūsų protą formuotų įprastos, nei iš šio, nei iš to atsirandančios savarankiškos mintys, kurios nuves jus į nerimą ir depresiją dėl gynybinės proto prigimties. Arba galite suformuoti tokias smegenis, kokių norite: ramesnes, priimančias įvairius požiūrius, susijusias su realybe, nes savo mąstymą nukreipėte būtent ta kryptimi. Prisiminkite: jūsų galvoje nuolat besisukanti tam tikra mintis tampa dominuojančia. Protas mąstys ta kryptimi, kurią nurodys tuo metu vyraujanti mintis.

Saugokitės pasyviojo, į save sutelkto mąstymo

Kadangi pasyvusis, į save sutelktas mąstymas atskiria jus nuo kitų žmonių, jis jau savaime gali sukelti stresą. Įsivaizduokite evoliucijos principą: išliko tik tie, kas geriausiai prisitaikė prie kintančių sąlygų. Akivaizdu, jog geriausiai prisitaikęs žmogus yra tas, kuris linkęs bendrauti, suteikti ir gauti pagalbą iš kitų. Mes esame gyvūnų banda, kuri per amžius išsivystė į tokios rūšies būtybes, kurios negali pilnavertiškai egzistuoti

kaip vienišas, plaukiantis pasroviui, nuo visuomenės atsiskyręs (taip gyvena pandų patinai) individas.

Kuo labiau į save sutelktas ir subjektyvus mūsų mąstymas, tuo labiau atsiskiriame nuo objektyvios mus supančios realybės. Jeigu mūsų sąmonėje nekilo klausimų apie mąstymą, galbūt fizinė ir psichologinė izoliacija nuo kasdienio pasaulio laikinai verčia tikėti kokia nors nesąmone ir elgtis labai keistai. Dėl šios priežasties tai, *kaip jaučiamės*, negali būti mūsų tikslas. Mūsų tikslas turėtų būti – *ką turėtume daryti.*

Jeigu tai, kaip jaučiamės, mus pernelyg stipriai veikia, pradedame mąstyti tik apie save, o tada tampame neatsparūs net mažiausioms kliūtims, tad bendrauti pagal abipusį „gauti ir duoti" modelį tampa ypač sudėtinga.

Fiziškai, psichologiškai ir socialiai atsiskyrę nuo savo draugų, tampame labai vieniši ir uždari. Jaučiamės išsiblaškę, neypatingi, patiriame neigiamus keistumo ir nerimo jausmus. Tai seniai žinomas sindromas – „svetimšalis nepažįstamoje šalyje". Mūsų kūnas patiria stresą, pažadinama „kovok ar bėk" reakcija, ir mūsų smegenyse pradeda keistis jautri cheminė pusiausvyra. Tada tampame neramūs.

Įsitraukdami į kitus dalykus nukreipiame dėmesį nuo savęs

Kai suvokiame, kad esame per daug užsisklendę savyje, turime pradėti judėti į priekį, žengti mažą žingsnelį į išorę, net jeigu nesame tikri, kad tai bus geras žingsnis. Žmonės visada kalba apie teigiamo mąstymo galią. Tačiau tokia pat didelė yra *teigiamo darymo* jėga. Kitaip tariant, kai jus apima depresija, neturėtumėte tik gulėti lovoje ir slėptis po antklo-

de. Jums reikia aktyviai veikti fiziškai ir protiškai, kad galėtumėte nukreipti anksčiau patirtas asociacijas produktyvesne kryptimi.

Kaip depresija pasisavina mus, taip ir netgi mažiausi dalykai, kuriuos darome norėdami išsivaduoti iš jos, dažniausiai mus vėl sujungia su kitais žmonėmis – tiek fiziškai, tiek emociškai. Jeigu artimiausi ir brangiausi žmonės būna šalia, kai jus užklumpa depresija, stenkitės su jais užmegzti kuo glaudesnį fizinį kontaktą. Patapšnokite kam nors per petį, švelniai palieskite alkūnę, paspauskite ranką ar netikėtai apkabinkite. Prisiminkite, kad jūs negalite ko nors paliesti ir pats *likti nepaliestas*.

Kad išsigelbėtumėte, nepakanka tik mąstyti apie išsigelbėjimą. Jūs *neieškote* artumo todėl, kad *gerai jaučiatės*. Ieškote artumo, nes tai jums naudinga. Gyvenimas nėra vieno žmogaus vaidinimas. Kaip sakoma, „gyvenimas yra estafetė“, o jūs vienas juk negalite jos bėgti. Bendravimas padeda pasprukti nuo uždaro ir subjektyvaus mąstymo. Kai bent truputėlį pasitikime kitais žmonėmis, nebesijaučiame tokie neramūs ir vieniši.

Dr. Davidas Servanas Schreiberis savo knygoje „Potraukis gydyti“ šią idėją dar labiau išplečia.

> Mintis, kad darnūs santykiai jau savaime yra fiziologinis vaistas, net lyginamas su medikamentais, remiasi pagrįstais moksliniais tyrimais, tačiau šio metodo dar nepropaguoja jokia rimta gydymo įstaiga.

Be jokios abejonės, darnūs santykiai reikalauja daug laiko ir pastangų. Labai paprasta galvoti tik apie save. Pasyvusis mąs-

tymas, verčiantis mus galvoti tik apie save, dažniausiai vyksta automatiškai, kai nėra tiesioginio mąstymo. Taip pat labai sunku liautis galvojus tik apie save, ypač kai tai jau peraugę į depresiją. Yra priežastis, dėl kurios nenorime daryti nieko kito, tik pasinerti į depresiją. Taip, jūs gerai supratote, mes patys į ją *pasineriame*.

Pasiduodame, nes mus sieja daug stipresnis genetinis ir prigimtinis ryšys su savo jausmais nei su objektyviai egzistuojančia aplinka, įskaitant net mylimus žmones. Tačiau tai aiškiai matoma tik smurtaujančiose šeimose. Kaip ir pasyvusis mąstymas, jausmai kyla automatiškai. Mes jaučiame instinktyviai, nereikia stengtis norint kažką pajausti. Tačiau, norint užmegzti tam tikrą ryšį su aplinka ar mus supančiais žmonėmis, reikia nemažai pastangų. Mes patys turime to trokšti. Tuo tarpu jausmų galime ir nenorėti, jie kyla patys – tai automatinė smegenų funkcija.

Vienu metu – viena mintis

Kai liaujamės galvoti tik apie save ir pradedame mąstyti apie išorinį pasaulį, vienu metu galime turėti tik vieną mintį, taip pat mažiau dėmesio kreipiame į kankinančius jausmus. Bet kas tai gali padaryti akimirksniu ir be didelių pastangų – tereikia šiek tiek praktikos, kad pajustumėte skirtumą. Praktikuojantis nebegalvoti apie save, o mąstyti apie išorinį pasaulį, jums seksis vis geriau. Ilgainiui sugebėsite vis ilgiau išlaikyti objektyvų dėmesį, kol cheminė pusiausvyra grįš į įprastą padėtį.

Net neabejoju, kad daugelis iš jūsų pagalvos, jog sprendimas sutelkti dėmesį į sofos audinio raštą yra gana kvailas

depresijos atsikratymo būdas. Bet išmėginkite tai, kai jus užklups depresija, ir pastebėsite: sutelkdami dėmesį į medžiagą iš tikrųjų į ją žiūrite, tad depresija po truputį traukiasi. Ar senose psichologijos knygose esate matę paveikslėlių, kuriuose galima išvysti du skirtingus vaizdus? Iš pradžių vienas paveikslėlis atrodo kaip vaza, bet, pasižiūrėjus kiek kitu kampu, galima pamatyti du vienas į kitą žiūrinčius veidus. Kitame paveikslėlyje iš pradžių matome seną raganą su skara, o iš kitos pusės galime išvysti jauną gražią moterį.

Galite greitai peržvelgti paveikslėlį iš priekio ir iš galo, iš vienos pusės ir iš kitos. Tačiau niekada negalite pamatyti abiejų vienu metu! Taip yra todėl, kad vienu metu galime turėti tik vieną mintį.

Lygiai taip pat yra ir su depresija bei sprendimu žiūrėti į sofos audinio raštą. Jūsų galvoje keisis mintys – depresija, sofos audinio raštas, depresija, sofos audinio raštas. Bet vienu metu negalėsite galvoti apie abu dalykus.

Mano nuomone, žodiniai minčių kaitymo pratimai veikia daug geriau nei dėmesio sutelkimas į sofos audinio raštą. „Sofos audinio raštą“ naudoju tik ankstyviesiems depresijos signalams numalšinti, o ne rimtai depresijai gydyti.

Paradoksalu, bet net sprendimas pamėginti dar labiau sustiprinti depresiją gali ją tik susilpninti. Nustebsite sužinoję, kad net valios pastangomis negalite dar labiau pabloginti padėties. Taip yra todėl, kad bet koks tikslingas tiesioginis mąstymas nugali pasyvųjį mąstymą, sukelia nervinį aktyvumą smegenų žievėje, paimdamas energiją iš požievio. Net *bandymas dar labiau pasunkinti depresiją* jau yra tiesioginis, o *ne pasyvusis mąstymas.*

Septintas skyrius

Kurioje smegenų dalyje yra depresija?

Kai tiksliai žinome, kas yra depresija ir kur ji slepiasi mūsų kūne, nebūname tokie priblokšti jai apėmus.

Winstonas Churchillis savo chronišką depresiją buvo pavadinęs „juoduoju šunimi“. Žinomi žmonės, kentėję nuo paprastos ar maniakinės depresijos, ją vadino „mėnesienos demonu“, „tamsos pakraščiu“, „matoma tamsa“, „ugnies paliesta“.

Jeigu nežinome, kas neurologų požiūriu yra depresija, esame linkę jai suteikti nežemiškų ir bauginančių galių. Mes ją įsivaizduojame kaip nepaprastai nutolusią nuo kasdienybės, lyg atskirtą nuo kasdienio sveikų smegenų darbo. Klaidingai tikime, kad mus užvaldė kažkas nepaprasto, – lyg koks psichologinis virusas, lyg įgimta proto anomalija, priblоškianti jėga ar netgi kokia nors smegenų liga. Kažkas, kas tikrai „mes nesame“.

Pats blogiausias dalykas yra galvoti, jog depresija *galingesnė* už mus; galvoti, kad tai yra kažkas, kas gali mus užvaldyti, terorizuoti, sukelti siaubingą skausmą, priversti atsiriboti nuo kasdienio gyvenimo ir nukreipti į ją visą dėmesį.

Tokią save menkinančią iliuziją sukelia tikslios ir praktiškos informacijos trūkumas. Vėliau viską dar labiau komplikuoja dezinformacijos perteklius – neva esame bejėgiai prieš depresiją, ir nėra jokios kitos išeities, tik vaistai. Yra labai daug dalykų, kuriuos galime padaryti kovodami su depresija. Tiesą sakant, per daug žmonių, kartais net patys to nežinodami, daro daug dalykų, kurie padeda depresijai progresuoti. Taigi lygiai taip pat galime nemažai padaryti, kad ją sustabdytume.

Depresija yra tik smegenų sritis

Kai pirmą kartą suvoki, kad protas yra gynybinis mechanizmas, tai gali sukelti nerimą. Tačiau kai vis daugiau susipažinsite su smegenų darbu, su emociniais pakilimais ir nuosmukiais, kurie anksčiau buvo paslaptis, viskas pradės įgauti prasmę. Ir ne tik tai: pastebėsite, kad galėsite vis geriau valdyti tuos emocinius nuosmukius ir pakilimus. Supratimas – jau pusė darbo.

Depresija yra sritis, esanti smegenyse, jų požievyje. Tai smegenų vieta, kurioje „įsižiebia“ visa mūsų nervinė veikla, o kai būname prislėgti, smegenų žievė pasižymi labai mažu nerviniu aktyvumu.

Depresija vyksta tik smegenų požievyje; ji niekada neatsiranda žievėje. Dėl šios priežasties tuo metu, kai būname prislėgti, pastebime didelį atotrūkį tarp naujos informacijos suvokimo ir emocijų. Svarbu prisiminti, kad tą atotrūkį galima sumažinti pasitelkus minčių kaitymą ir tiesioginį mąstymą.

Kai esame prislėgti, patys jaučiame, kaip sunku susitelkti net pačiai mažiausiai veiklai. Bet luktelkit! Mes nesu-

vokiame, kad jau esame kuo puikiausiai sukoncentravę savo dėmesį, – į depresiją, kuri veikia mūsų smegenų požievyje. Būtent dėl šios priežasties smegenų žievėje jaučiamas aktyvumas! Galime išmokti perjungti savo susitelkimą netgi apėmus giliai depresijai – iš depresijos į *pabėgimą iš depresijos!*

Kai depresijos procesas vyksta požievyje, negalime ten pasilikti. Sakydama „ten pasilikti" turiu omenyje, kad reikia nustoti visą savo dėmesį skirti požieviui. Tai labai vilioja, tačiau mūsų niekas *neverčia* susitelkti į depresiją. Vietoj to galime pasirinkti, apie ką mąstyti, ir tos specifinės mintys perkels nervinę veiklą į smegenų žievę. Tada iš jos sklindančiais signalais galime apgauti savo smegenis, kad jos nurimtų ir nustotų gaminti streso nuodus.

Visada galime pabėgti iš depresijos, vykstančios požievyje, laikinai apsilankydami smegenų žievėje, kurioje depresijos nėra. Tam reikia daryti paprastus minčių kaitymo pratimus, panašius į du jau aptartus. Prisiminkite: vienokios mintys stimuliuoja nervinę veiklą smegenų požievyje, o kitokios – žievėje.

Iš kur žinome, kad depresijos nebūna smegenų žievėje?

Neurologai pagrindė šią teoriją fiksuodami žmonių, kurie išgyveno nelaimingus atsitikimus ir patyrė stiprų smegenų audinio pažeidimą, nervinę veiklą ir elgseną. Žmonės, kuriems nebuvo pažeista smegenų žievės sritis, bet patyrė rimtus požievio audinių pažeidimus, gali visiškai prarasti gebėjimą reikšti *bet kokias* emocijas. Jie išsaugo tik pažintinius gebėjimus. Žino viską, ką žinojo prieš patirdami traumą, gali

spręsti sudėtingus kryžiažodžius ar aukštosios matematikos uždavinius, įsiminti ir papasakoti anekdotą, bet yra praradę gebėjimą manyti, kad tai gali būti juokinga. Taip pat jų negali kankinti depresija.

Tikriausiai šis mokslinis atradimas lėmė tragišką lobotomijos* pradžią šeštajame dešimtmetyje, kai ši kritinė emocinių smegenų dalis buvo chirurgiškai pašalinta vienam sunkiai depresija sergančiam pacientui. Dabar, savaime aišku, mes žinome, kad emocijos žmonėms reikalingos tam, kad jie galėtų priimti sprendimus, taip pat be emocijų jie negalėtų gyventi nepriklausomo gyvenimo.

Stulbinantis neurologijos faktas apie jausmus

Štai vienas tikrai nepaprastas neurologinis atradimas, apie kurį nesu skaičiusi jokioje psichologijos knygoje apie depresiją. Tai viena svarbiausių priežasčių, kodėl sergant depresija taip padeda minčių kaitymas.

Mes labai stipriai jaučiame emocijų ir supančios aplinkos poveikį. Tačiau kad pajustume *bet kokią* emociją ar fizinį skausmą (visa tai kyla požievyje), žievėje privalome padaryti pažintinį *sprendimą* apie tai, ką jaučiame! Jeigu įsipjauname, signalai iš rankoje esančių nervų galūnių ar signalai iš smegenų požievio, kuriame susikuria emocijos, privalo keliauti į žievę, kur jie bus priimti ir atpažinti dar prieš pajuntant skausmą!

Tokie atvejai buvo užfiksuoti tiriant sportininkus – rungtynių įkarštyje jie susilaužė kaulus, bet nepajuto jokio skausmo iki pat rungtynių pabaigos. Į žaidimą sutelktos „žie-

* Smegenų operacija, kurios metu pažeidžiamos kaktinės smegenų sritys. Dėl to sutrinka abstraktusis mąstymas, susilpnėja ilgalaikė atmintis.

vinės" mintys neleido skausmo signalams patekti į smegenų žievę, kuri turėtų pranešti apie traumos sukeltą skausmą.

Turime nuspręsti, kad skaudės dar prieš pajaučiant skausmą? Nejaugi tai neskamba kaip paprasčiausia teorija? Ne. Tai yra neurologinis faktas, kurį patyrė žmonės po smegenų žievės traumos.

Yra žmonių, kurių požievis visiškai sveikas, tačiau jų smegenų žievė buvo stipriai pažeista toje vietoje, kur priimami signalai iš požievio. Žmonės, kurių smegenų žievė buvo pažeista, negali patirti skausmo ar jausti emocijų, kurios susikuria požievyje, – kitaip nei minėtos požievinių pažeidimų aukos, negalinčios sukurti požievinių jausmų.

Valdydami mąstymą valdome ir savo jausmus

Dar vienas įrodymas, kad privalome atpažinti jausmus smegenų žievėje prieš juos pajausdami, skamba taip: *hipnozė gali būti nuskausminamųjų vaistų pakaitalas* per svarbias operacijas. Žmonės nejaučia skausmo, kai jų smegenų žievė yra įtikinama (užhipnotizuojama), kad nėra jokio skausminio dirgiklio, nors chirurginis peilis pjauna jų kūną ir sukelia požievinius jausmus.

Jums nereikia įsiminti visos informacijos apie jausmų atpažinimą smegenų žievėje. Kalbant apie depresiją, tai reiškia, jog galime valdyti skausmą ir emocijas, kylančias požievyje, kontroliuodami mintis, kylančias žievėje.

Čia nėra nieko naujo. Žmonės, kuriems sekasi, visada vadovaujasi ne jausmais, o gyvena siekdami tam tikro tikslo. Vis dėlto tokia „proto vadyba" niekada nebuvo tvirtai taikoma būtent depresijai gydyti.

Gydytojai bandė *kitokius* būdus, jie gydo ADD (*attention deficit disorder*, susikaupimo trūkumo sutrikimas) ir IBS (*irritable bowel syndrome*, jautrių, dirglių vidurių sindromas) naudodami hipnozę ir vaizdines priemones (Sandra Blakeslee, „Hipnozė užsitarnauja pagarbą, padeda atskleisti, kaip veikia smegenys", *The New York Times*, 2005 11 23).

Svarbu paminėti, kad nervinėse ląstelėse, kurios perkelia jutimo informaciją, yra dešimt kartų daugiau nervinių skaidulų, kurios perneša informaciją iš viršaus į apačią, nei tų, kurios perneša iš apačios į viršų; iš žievės į požievį nei atvirkščiai. Tai parodo, su kokia galia mąstančioji smegenų dalis gali valdyti emocinę smegenų dalį, kai išmokstame ją pasiekti.

Kai šią viršaus ir apačios idėją pritaikome depresijai gydyti, galime pastebėti, jog įmanoma priimti asmeninius sprendimus. Tada mus menkinantis mąstymas, kaip ir nerimas, vedantis depresijos link, tampa nebepriimtinas. Kaskart pastebėję, kad tuoj užklups slegiančios mintys, galime iš karto pasirinkti kitas, specifines, mintis, kurios stimuliuos smegenų žievėje esančias nervines ląsteles. Tai atitrauks nervinę energiją iš požievio, ir skausmingos emocijos po truputį „išsijungs". Tai taip pat sustabdys problemines mintis, kad jos daugiau nesitęstų.

Valios laisvė

Emocijas lemia mūsų mąstymas. Kai jis tampa neramus, jausmai taip pat pasidaro neramūs. Kai neramios mintys pavirsta ramiomis, jausmai taip pat pasikeičia iš neramių į ramius. Mūsų *protas* žino, kad esame atsakingi už savo jausmus, netgi kai iš tikrųjų *mes* nesame.

Kadangi mintys kaip koziris nugali jausmus, protas visada nugali emocijas. Viršaus ir apačios jutimo informacijos kanalai yra būtent taip išsivystę. Tačiau, norėdamiint laimėti, kozirio kortą *turime išmesti ant stalo*. Privalome išmokti išsikviesti protą, priversti dirbti savo smegenų žievę, kai emocijos, pasitelkdamos visų skausmingų minčių agoniją, kuri vyksta požievyje, atitraukia mūsų dėmesį.

Beje, galima neurologiškai paaiškinti sąvoką „valios laisvė": nesame verčiami gyventi vadovaudamiesi instinktais – mes galime vadovautis protu. Žmogus šį sprendimą padaro pasirinkdamas konkrečias mintis, o jos sužadina neuronų aktyvumą tam tikroje smegenų dalyje, kuria remdamosi pageidauja funkcionuoti, – žievės intelektu ar požievio emocijomis.

Visuomet galime pasirinkti, kurią smegenų dalį naudoti, – žievę ar požievį. Taip pat neurologiškai galima paaiškinti filosofo Spinozos teiginį: „Valia ir intelektas yra vienas ir tas pats."

Aštuntas skyrius

Minčių kaitymas keliais žodžiais: kodėl kai kurie žmonės nebūna prislėgti

Biologija nieko nelemia; viską lemia valia.

Prisiminkite, kad protas mąsto tai, ką jūs jam nurodote. Kaip mąstyti, nurodote galvodami apie tam tikrus dalykus. Jei norite, kad jūsų protą apimtų depresija, tereikia pradėti galvoti apie slegiančius dalykus. O jei norite, kad protą apimtų džiaugsmas, mąstykite apie džiugius dalykus.

Štai kur stebuklingas mąstymas tampa naudingas. Smegenys nesugeba atskirti tikros laimės nuo *apsimestinės*. Laimingos mintys galiausiai stimuliuoja laimingus jausmus. Jausmai būna tikri, net jeigu mintys, kurios paskatino šiuos jausmus, buvo netikros. Dėl šios priežasties grupės žmonių visoje šalyje reguliariai susitinka kiekvieną rytą, kad trisdešimt minučių garsiai pasijuoktų.

Toliau tiksliai apibūdinsiu, kas yra minčių kaitymas. Tačiau jums vis tiek gali prireikti papildomos informacijos ir įrodymų, kuriuos rasite tolesniuose skyriuose, kad visiškai suvoktumėte, kas tai yra, ir galėtumėte tinkamai tai išnau-

doti. Minčių kaitymas yra psichoterapinis metodas, kilęs iš neurologinių tyrimų bei hipnozės. Jis valdo stresą, nerimą ir depresiją iš „depresijos receptorių centro“ – smegenų žievėje esančios mažos ypatingos srities. Tai toji smegenų žievės dalis, kuriai reikalinga mūsų nuomonė apie jausmą, kad galėtume jį patirti.

Minčių kaitymas skiriasi nuo psichoterapijos

Dauguma psichoterapijos ar streso valdymo metodų visą dėmesį skatina sutelkti į smegenų požievį: kad laikinai nuslopintų ar panaikintų jausmus elektrošoku; kad nuslopintų juos vaistais; ar kad pabandytų pakeisti neigiamą mąstymą pasitelkus kalbos terapiją.

Minčių kaitymas tiesiogiai neveikia pačių jausmų ar mąstymo, kuris sukelia jausmus. Jo veikimą galima paaiškinti neurologiškai. Nors jausmai susikuria smegenų požievyje, mes jų negalime pajausti, kol informacija apie jų susikūrimą nebūna priimta ir patvirtinta smegenų žievėje. Darant paprastus pratimus galima netiesiogiai valdyti požievinius jausmus. Kartojant mąstymą apkraunančius žodžius, frazes ar netgi lopšines galima atitraukti šios mažos smegenų žievės srities, *kurios vienintelė pareiga yra atpažinti ir patvirtinti jausmus, kad galėtume juos pajusti*, dėmesį.

Ką daryti, jeigu protas apipila nuolatinės depresijos ar nerimo atakomis, bet mes nenorime to pajusti? Minčių kaitymas ir yra atsakymas į šį klausimą. Paprasti pratimai ir mąstymą apkraunančios proto gudrybės, tokios kaip frazės „žalia varlė, žalia varlė“ kartojimas, lopšinės dainavimas ar „taip,

taip, taip“ sakymas, atitraukia dėmesį nuo jausmų smegenų žievėje. Taip *liaujamasi galvoti* apie streso kupinus, depresiją ir skausmą keliančius jausmus, nes jie nuolat pakeičiami nestresinėmis mintimis. Kadangi stresinės mintys nustumiamos į antrąjį planą, „kovok ar bėk“ reakcija nebesukeliama, cheminė pusiausvyra normalizuojasi.

Mus visus apima depresija

Dažniausiai galvojama, kad *vienus* žmones apima depresija, o *kitų* ne. Kadangi depresija yra neatskiriama mūsų psichologinės gynybos sistemos dalis, vadinasi, *visus* žmones ji apima. Greitai ištrūkstantieji iš depresijos dažniausiai save vadina „žmonėmis, kurių neapima depresija“.

Jų nekankina depresija, nes jie greičiausiai dar vaikystėje išmoko proto technikos, kuri leidžia išsilaisvinti nuo stresinio mąstymo *prieš* įsijungiant „kovok ar bėk“ reakcijai (instinktui). Prisiminkite, kad „kovok ar bėk“ streso nuodai lemia cheminį sutrikimą, kuris vėliau sukelia depresiją.

Žmonės, tvirtinantys, kad jų niekada nepuola depresija, jau moka perjungti savo smegenis, nors dažniausiai patys to net nepastebi. Nebijokite, jeigu jums nepavyksta tokiu būdu natūraliai pabėgti nuo depresijos, nes jūs galite išmokti tai padaryti. Kai kurie žmonės jau pastebi skirtumą tarp pasyviojo ir tyčinio mąstymo, nors galbūt taip to ir nevadina. Kai protu suvokiame, kad galime pasirinkti iš skirtingų mąstymo būdų, tai kaskart, kai kyla emocinis sąmyšis, daug lengviau priimame protingus sprendimus. Tokiu būdu turime daugiau pasirinkimo galimybių.

Ne visos smegenys yra vienodos

Žmonių, kurie geba greitai pabėgti nuo depresijos, mąstymo įpročiai skiriasi nuo tų, kurie dar neišmokę šios technikos, jie visiškai kitaip reaguoja į pirmuosius jos požymius. Ir tam yra svari priežastis.

Žmonių, kurie gali pasprukti nuo depresijos, smegenys yra kitokios nei tų, kurie nemoka to padaryti. Tačiau sergantiems depresija dėl to neturėtų kilti sunkumų. Šioje knygoje pateikti mąstymo pratimai gali pakeisti jūsų smegenis. Jie tarsi nuties „nervinius kelius", kuriais galėsite pabėgti nuo depresijos.

Atrodo neįmanoma? Netiesa. Tai tiesiog paprasčiausia biologija. Žmonių smegenys gali atrodyti labai panašios laboratorijų stiklainiuose, bet iš tikrųjų gyvos smegenys labai skiriasi, nes yra nuolat pertvarkomos ir perkuriamos priklausomai nuo to, kaip mes jomis *naudojamės*.

Mąstymas ir elgesys nuolat formuoja smegenų fiziologiją. Nauji minčių modeliai, nauji „nerviniai keliai" diena iš dienos, veiksmas po veiksmo, neuronas po neurono susikuria iš kasdienės mūsų patirties. Jeigu tai nevyktų, negalėtume išmokti naujo žodžio, naujo įgūdžio, tokio kaip čiuožti pačiūžomis ar groti pianinu. Negalėtų susiformuoti joks naujas įprotis – nei geras, nei blogas. Taip pat neišmoktume pabėgti nuo depresijos.

Skirtingi žmonės skirtingai elgiasi apimti depresijos

Viena iš reakcijų, vos tik prasidėjus depresijai, – pasiduoti savo emocijoms. Kai tai pradedi daryti nuolat, tampa nebeį-

manoma suvaldyti simptomų. Daugeliu atvejų depresija yra visiškas nukrypimas nuo tikslo, nes elgesys pasikeičia, kad duotų kelią jausmams. Tai, kas prasideda mažakalbyste ir nereagavimu, gali baigtis visaverte katatonija*, visišku nebendravimu.

Kita reakcija į prasidedančią depresiją – greitai atlikti kelis proto mankštos pratimus ar mąstymą apkraunančias proto gudrybes, kad nebegalvotumėte, kaip blogai jaučiatės. Depresija sergantys žmonės atsiriboja nuo kasdienio gyvenimo, nebeatlieka kasdienių darbų, elgiasi neaktyviai ir jaučiasi bejėgiai.

Šie sindromai *nėra* geras pasirinkimas žmonėms, kurie nuo jų kenčia. Tačiau tiems, kas tiksliai suvokia skirtumą tarp pasyviojo ir tiesioginio mąstymo, tokie depresijos simptomai *atrodys* geras pasirinkimas. Nesijaudinkite, jeigu dar negalite atskirti, kurie depresijos simptomai yra geras pasirinkimas, o kurie ne. Ši knyga aiškiai parodys, kokie yra tie simptomai.

Nesirūpinkite, jeigu būdamas vaikas neįgijote tų emocinių gebėjimų, kurie leistų išvengti depresijos. To galite išmokti suaugęs. Jeigu sergate depresija, dar nereiškia, jog tai rimta protinė liga. Paprasčiausiai tai gali reikšti, kad jūs dar neįgijote tos svarbios informacijos, „kaip tvarkyti reikalus" užklupus depresijai. Dabar, skaitydami šią knygą, gaunate reikiamų žinių.

Kadangi esu viena iš žmonių, kurie savo pastangomis išmoko ištrūkti iš depresijos gniaužtų, patikėkite manimi – aš puikiai suprantu jūsų skepticizmą. Ne tik turėjau išmokti šios technikos, bet pirmiausia gana nemaloniu būdu dar ją ir

* Šizofrenijos forma.

sukurti. Tačiau po metų ar dvejų ištobulinau minčių kaitymo ir mąstymą apkraunančius procesus, kurie nuostabiai padeda man ir tūkstančiams kitų žmonių, anksčiau kentėjusių nuo depresijos.

Bet kas gali išmokti ištrūkti iš depresijos

Vienu metu maniau, kad turiu nuolankiai pasiduoti depresijai. Kaip ir maniau, kai kurie žmonės, tokie kaip mano vyras, jų laimei, yra atsparūs depresijai. Bet po vienos mano skaitytos paskaitos vyras pasakė irgi kažkada taip galvojęs, tik, išklausęs mano paaiškinimo apie minčių kaitymo pratimus, pakeitė savo nuomonę: „Prisimenu, kad nuo tada, kai dar buvau vaikas, kaskart pasijutęs blogai ir apimtas nevilties iš karto imdavau įsivaizduoti kokias nors matytas futbolo ar beisbolo rungtynes. Mintyse vis kartodavau mėgstamiausius derinius, o pats visada būdavau tas žaidėjas, kuris rankose laikydavo kamuolį."

Dėl šios priežasties mano vyro niekada neužklumpa depresija, nes jis, dar būdamas vaikas, savo smegenyse sukūrė mažą, bet labai svarbų nervinį ryšį tarp depresijos ir racionalaus mąstymo. Ir visą gyvenimą jis naudojosi šiuo ryšiu. Vėliau pradėjo įsivaizduoti nebe futbolo derinius, o kitokius dėmesį atitraukiančius dalykus. Taip jis gali pabėgti iš savo neramaus smegenų požievio ir prisiglausti smegenų žievėje kaskart užklupus depresijai.

Kiti žmonės taip pat pasakojo panašias istorijas. Keli teigė niekada nesergantys depresija kaip jų pažįstami, nes, kaskart pasijutę blogai, atitraukdavo dėmesį dainuodami dainas ar kartodami mėgstamiausius eilėraščius.

Viena moteris pasakojo, kad dažnai aplankydavo vargingai atokioje fermoje gyvenančią savo tetą. Ji prisimena daug kartų užtikusi ją valandų valandas dainuojančią ir dirbančią virtuvėje. „Teta mokėjo daug senų liaudies dainų, kurias sudarydavo bent trisdešimt posmelių. Esu tikra, jog teta tokiu būdu neleisdavo sau pasinerti į depresiją." Ši moteris teisi, ir tam yra svari neurologinė priežastis. Dainavimas skatina nervinę veiklą smegenų žievėje, taip išsiurbdamas energiją iš požievio.

Dainavimas gali padėti ištrūkti iš depresijos? Jūs turbūt juokaujate!

Nenustebčiau, jeigu šiuo metu negalėtumėte suvokti, kaip lopšinių dainavimas gali padėti ištrūkti iš depresijos. Juk dainuoti taip paprasta. Sunkiausia pateikti neurologinių įrodymų, jog tai iš tikrųjų padeda. Vertėtų to neatmesti kaip per daug paprasto problemos sprendimo būdo.

Dainavimas, kaip problemos sprendimo būdas, nėra toks jau lengvas, kaip iš pradžių gali pasirodyti. Suaugusiems sunku išmokti daryti tai, ką vaikai atliktų be jokio vargo. Vaikai neklausinėja, kam to reikia; jie ką mato, tą daro. Tai viena iš priežasčių, kodėl trejų metų sulaukusius vaikus rekomenduojama pradėti mokyti groti smuiku.

Mes, suaugusieji, daug ką atliekame sunkiai. Prieš ką nors darydami viską turime suvokti *protu*. Kita problema ta, kad šeštajame dešimtmetyje psichiatrijoje dominavo psichoanalizė. Visa mūsų karta buvo mokoma perdėtai garbinti jausmus, perdėtai bijoti mąstyti ir elgtis taip, kaip liepia jausmai.

Kitame skyriuje papasakosiu apie savo pirmąją patirtį, susijusią su tiesioginiu mąstymu, ir apie tai, kaip netikėtai kilo idėja, jog minčių kaitymas gali padėti. Šioje istorijoje svarbu tai, kad pirmasis nemokšiškas mano bandymas kuo puikiausiai suveikė! Ir jums tai turėtų suteikti šiek tiek pasitikėjimo. Netgi pirmasis mėginimas išbandyti minčių kaitymą iš karto turėtų padėti, o toji pagalba greitai didės treniruojantis.

Minčių kaitymas padeda

Štai tokį raštelį neseniai gavau iš žmogaus, kuris daugelį metų sirgo sunkia depresijos forma: „Metodika, kurios jūs mokote, veiksminga beveik visą laiką. Tai padėjo man išgyventi šiuos metus. Turiu pastovų darbą, niekada nevėluoju ir nepraleidžiu nė vienos darbo dienos. Galiu savarankiškai gyventi, turėti draugų, rūpintis savimi, mokėti mokesčius ir t. t.“

Kita moteris rašo: „Didžiausia kliūtis – kreipti dėmesį į slegiančias mintis. Paskutiniu metu, kaskart užklupus neigiamoms mintims (nesvarbu kokioms), mano „proto įrankis“ yra „ŠALIN!“ Tai man nepaprastai padeda, netgi kai turiu tai kartoti daug kartų. Dienų, kai mane slegia depresija, yra kur kas mažiau, ir jas skiria didesni laiko tarpai. Žinojimas verčia mane rinktis – kaip nors keisti tą situaciją arba pasilikti toje būsenoje, tačiau nustoti verkšlenti.“

Kita moteris teigia: „Nuo tada, kai prieš porą metų pirmą kartą perskaičiau jūsų knygą, daug geriau jaučiuosi. Dabar, kai virš galvos pradeda telktis juodas depresijos debesis, stengiuosi pabėgti nuo jo. Kartais užtrunku ilgiau, kol suvokiu, kad esu po tuo debesiu. Tačiau aš mokausi

atpažinti pirmuosius depresijos požymius ir galvoti ar daryti ką nors kita."

Ši ištrauka buvo paskelbta „Amazon.com" puslapyje

Ne visada gaunu tiesioginių atsiliepimų iš žmonių, kurie naudojosi mano metodais. Kartais atsiliepimus išgirstu netiesiogiai. Šis atsiliepimas, žinoma, man teikia didelį pasitenkinimą (visą recenziją galite perskaityti „Amazon.com" puslapyje), tačiau į knygą jį įtraukiau (su autorės leidimu) ne tam, kad galėčiau tiesiog save pagirti. Kai ką gali labai paguosti žinojimas, jog moteris, būdama beviltiškoje situacijoje, galbūt tokioje, kokioje yra ir jūsų mylimas žmogus, sugebėjo pati, be jokių vaistų, ją įveikti.

> 2001 metų lapkritį parašiau savo pirmąjį atsiliepimą apie šią knygą ir vėliau norėjau jį papildyti, bet kadangi čia galiu pateikti tik vieną pasakojimą, teks juos sujungti. Jau praėjo treji metai nuo tada, kai pirmą kartą perskaičiau knygą „Depresija yra pasirinkimas" ir ištrūkau iš depresijos. Ji daugiau nebedaro įtakos mano gyvenimo kokybei. Ši knyga man suteikė reikalingų priemonių, o po kurio laiko jau nebereikėjo jų aktyviai naudoti. Tai tapo natūralia gyvenimo dalimi. Kartais dar nubundu jausdama artėjančią depresiją, tačiau tai būna labai retai, ir aš galiu padaryti taip, kad ji greitai išnyktų. Taip pat išmokau gyventi su jausmais, kurie, priklausomai nuo gyvenimo aplinkybių, gali būti skausmingi, bet aš nepasineriu į juos. Aš NESU mano depresija. Mano depresija yra jausmas, kuris daugiau nebegali manęs sustab-

dyti. To išmokau iš šios nuostabios knygos. Didžiausios sėkmės kelionėje į geresnę savijautą!

O štai pirmasis šios moters pasakojimas prieš trejus metus:

Į psichiatrijos ligoninę atsiguliau dvidešimties metų. Ten praleidau tris mėnesius. Nuo tada kenčiau gilią depresiją net dvylika metų, o ir iki tol mane ji kankindavo, tik ne taip skausmingai. Dabar man trisdešimt dveji. Negaliu dirbti jokio darbo, nes kaskart jaučiuosi labai nelaiminga ir palūžtu. Dažniausiai apskritai negaliu nieko daryti. Mano šeima tvirtina, kad man reikia vartoti vaistus; tą anksčiau sakydavo gydytojai. Gėriau vaistus keletą kartų, kai buvau jaunesnė, bet visada žinojau, jog vaistai negali būti vienintelė išeitis. Terapijai nebuvo galo... Nebuvau tikra, ar kada nors galėsiu pamiršti depresiją ir gyventi normalesnį gyvenimą. Ir tada netikėtai atradau šią knygą.

„Depresija yra pasirinkimas“ – knyga su nurodymais, skirta tokiems žmonėms kaip aš. Žinojau tik vieną elgesio būdą – jausti fizinį ir emocinį skausmą ir pasiduoti jam. Nors tai nebuvo mano kaltė, tačiau turėjau tai iškęsti, o depresija apimdavo kada tik panorėjusi ir kartais, kai viskas klostydavosi puikiai, užklupdavo iš niekur.

Ši knyga mane išmokė keleto praktiškų pratimų, kuriuos galiu pasitelkti vos tik pajutusi artėjantį skausmą. Tai reikalauja trupučio pastangų, bet yra įvykdoma. Pradėjusi skaityti knygą pastebėjau, kad kartais geriau jau leisiu sau būti prislėgtai, nei bandysiu nukreipti mintis. Kartais depresija atrodydavo tokia jauki, pažįstama. Išskyrus kančią, beviltiškumą ir bejėgiškumą, kuriuos depresija atsineša su

savimi, ji nereikalauja nieko daugiau, tik kentėti. Dabar nebeleidžiu depresijai manęs užvaldyti, nors kartais ir jaučiu jos sukeltą skausmą. Nuo tada, kai pradėjau skaityti šią knygą, vadovavausi ja kasdien, nes depresija mane aplankydavo bent kartą per dieną. Ši knyga labai padėjo!

Suprantu, kad žmonės, kaip ir aš kentėję nuo depresijos, gali pykti ant knygos autorės. Skaudu, kai supranti, kad viskas, ko išmokai terapijos metu ir priėmei tai kaip savą, teisingą sistemą, iš tikrųjų gali būti neteisinga (kad mes esame aukos, kad yra tik keli labai riboti problemos sprendimo būdai, jeigu iš viso yra tokių, kurie gali padėti kovoti su šia liga). Aš pradėjau tikėti, kad visą savo likusį gyvenimą būsiu depresijos auka kaskart, kai ji bandys mane užvaldyti. Perskaičiusi šią knygą jau žinau daugiau. Ačiū jums, ponia Curtiss! Jūs išgelbėjote mane nuo gyvenimo, kurį jau per ilgai gyvenau.

Mes galime kontroliuoti tik tai, ką suprantame, ir galime išmokti suprasti daugiau. Neprivalome gyventi su nevalingomis mintimis, pasikartojančiomis emocijomis ir mechaninėmis reakcijomis, kurios sutrikdo cheminę smegenų pusiausvyrą. Galime išmokti suprasti, kaip dirba mūsų smegenys.

Nukreipkite savo protą nuo depresinių minčių

Išmokti sustabdyti depresiją yra ne ką sunkiau, nei sustabdyti automobilį. Tačiau mes, norėdami gauti vairuotojo pažymėjimą, esame *priversti* mokytis vairuoti automobilį, bet niekas niekada mūsų nevertė išmokti valdyti savo protą. Taigi kol nežinome, kaip veikia protas, daug dažniau norime būti savo

proto *keleiviai*, o ne *vairuotojai*. Mums reikalingas geresnis proto valdymo vadovas nei krūva nuvalkiotų frazių, tokių kaip „mąstyk teigiamai“, „būk dėkingas“, „atsikratyk to“ ar „aukščiau nosį“. Mums reikalinga *vartotojo instrukcija*.

Tik ją išmokus banalios frazės pradės įgauti prasmę. Kam mums reikia išmokti valdyti savo protą? Juk nevairuotume automobilio nežinodami, kaip jį suvaldyti. Pirmiausia išmokstame užvesti ir užgesinti variklį. Sužinome, kuri pamina yra greičio, o kuri – stabdymo, mokomės kelių eismo taisyklių ir tik įgiję šiek tiek vairavimo tuščiose gatvelėse patirties išvažiuojame į greitkelį. Tačiau daugelis *neturi net menkiausio supratimo, kur greičio ir stabdymo paminos yra mūsų pačių galvose*. Net nežinome, kaip sustoti užsidegus raudonam mūsų emocijų šviesoforo signalui.

Chroniškas nerimas ir depresija *nebūtini*. Smegenys yra tik maža mūsų kūno dalis. Mes, visuma, esame daug galingesni, nei farmacijos pramonė verčia mus tikėti. Esame galingesni nei mūsų jausmai. Jausmai yra tik duomenys, o ne imperatyvas. Leisti jausmams vadovauti mūsų gyvenimui – tai tas pats, kas užvesti automobilį, atleisti stabdžio paminą, paspausti greičio paminą ir *atsisakyti vairuoti*. PROTO KATASTROFA! Mes galime geriau.

Kai suprantame, kad mūsų gyvenimą kontroliuoja žemesniųjų smegenų jausmai, pasitelkę minčių kaitymą privalome „atimti automobilio raktelius“. Tai mums suteiks smegenų žievės pažinimo galią. Bet turime suvokti, *kur* slypi mūsų galia, jei norime ja *pasinaudoti*.

Devintas skyrius

Depresija – minčių kaitymo motina

Sėkmė renkasi pasirengusį protą.

Louis Pasteras

Kadangi depresija apie save galvoti negali, tai turime padaryti patys. Mūsų protas – lyg kompaktinių diskų grotuvas, o mintys – tai kompaktiniai diskai. Vienu metu grotuvas gali groti tik vieną diską. Kol viename sukasi tokios slegiančios mintys kaip „man depresija", kiti diskai lentynoje turi laukti savo eilės. Jeigu nenorime slegiančių minčių disko, galime pasirinkti kitą, gerųjų minčių. Mūsų protas ne iš karto leis klausytis naujojo disko, atmes jį, tačiau jei, nepaisydami to, diską vis leisime, galiausiai jis „prilips", ir senąjį teks padėti į lentyną. Tiesa, skausmas, kaip fizinis pojūtis, kurį laiką dar gali išlikti, bet dingus stresui, sukeltam senojo disko, pamažu išnyks ir skausmas.

Taip savo slegiančią nuotaiką, blogas mintis galime pakeisti, sąmoningai pasirinkdami kitokias, teigiamas arba visiškai neutralias, mintis, kartu nukreipdami dėmesį iš smegenų požievio į mąstančiąją smegenų dalį (žievę). Šioje smegenų

dalyje, kaip žinome, nėra nei streso, nei depresijos. Tai ir yra minčių kaitymo pagrindas.

Esu psichoterapeutė, tačiau ir be manęs aplinkui yra begalė psichoterapeutų. Kodėl apie tai pagalvojau?

Man patinka lyginti minčių kaitymą su sąvaržėle popieriams susegti. Šis praktiškas daiktas nebuvo naudojamas iki XX amžiaus, kol 1901 metais Johanas Vaaleris išradimą užpatentavo Amerikos patentų biure. Juk tai tokia puiki idėja – kodėl jos taip ilgai reikėjo laukti? Anksčiau žmonės svarbiems dokumentams surišti naudodavo siūlą. 1835-aisiais buvo išrastas tiesus smeigtukas, pradėtas naudoti dokumentams susegti. Johnas Vaaleris buvo mokslininkas, bet jų buvo daugybė. Kodėl būtent jam tai šovė į galvą? Aš tiesiog įsivaizduoju jį krapštinėjantis su gabalėliu vielos ir popieriaus lapais. Ir staiga pavyko! Pagaminta sąvaržėlė, be abejonės, yra puikus pavyzdys, kad bet kas galėjo ją padaryti atsitiktinai.

Kitas įvykis buvo pirmasis gėdingas ir nemokšiškas mano minčių kaitymo bandymas. Žinoma, tuo metu to taip nevadinau, pavadinimą sugalvojau daug vėliau. Tą dieną net nebandžiau išrasti sistemos, o tik išgelbėti savo gyvybę.

Buvau labai nelaiminga

Tomis dienomis jausdavausi prislėgta, kupina panikos ir rūpesčių. Tai tęsdavosi kelias dienas ar net mėnesius. Aš tiesiog plaukdavau pasroviui, gyvenau nuobodžiame pilkame pasaulyje, medinėmis rankomis apkabindavau vaikus, valgydavau maistą, kurio skonis priminė kartoną. Širdis dažniausiai būdavo įstrigusi kažkur gerklės viduryje, o neramus ir nereguliarus miegas suteikdavo mažai poilsio.

Pamenu, kaip klausdavau savęs, ar kada nors būsiu tokia laiminga, kaip kiti žmonės. Niekada nesijaučiau saugi, nes panika apimdavo bet kada. Net tomis dienomis, kai nuotaika būdavo puiki, baimindavausi, jog depresija tūno kažkur šalia. Žmonėms, kuriuos kankina sunki depresija, gyventi yra tas pats, kas vaikščioti plonu ledu. O po juo – pragaras, kur tik ir laukiama, kada gyvenimo pagrindas išslys iš po kojų.

Žinoma, galėjau laikytis įsikibusi į savo gyvenimą, bet tada dar nežinojau, kaip tai padaryti. Sėdėjau ir laukiau pirmosios staigios depresijos bangos. Jai užliejus atrodydavo, kad dangus staiga tampa juodas, o aš atsiduriu užšalusiame ežere. Girdžiu, kaip bjauriai trūkinėja ledas, o aš toli nuo kranto ir žinau, kad nukrisiu ir pradingsiu amžiams.

Dar ir panikos priepuoliai

Kartais depresija transformuodavosi į viską šluojantį panikos priepuolį. Man užgniauždavo gerklę, būdavo sunku kvėpuoti ir ryti. Širdis pradėdavo smarkiai plakti ir daužytis. Porą kartų vyras mane skubiai gabeno į ligoninę, nes buvo įsitikinęs, kad mane ištiko širdies priepuolis. Vis pirkdavau knygas apie proto galią ir pagalbą sau. Visose buvo teigiama, kad pagrindinė mano problema yra ta, jog aš nemąstau teigiamai.

Vieną dieną pagalvojau, kad ilgiau nebeištversiu. Nebegalėjau viso to pakelti. Žinojau, kad man reikia pagalbos, ir paskambinau savo psichiatrui. Bet jis negalėjo manęs priimti anksčiau, nei buvo suplanuota. Nebuvo laisvų vietų. Mano vyras tą kartą visą dieną turėjo būti svarbiame susitikime. Labai bijojau. Man reikėjo pagalbos, ir aš mąsčiau:

„ŠIANDIEN, DABAR, TUČTUOJAU!!! Dieve, padėkite man kas nors!“

Raitydamasi iš skausmo šliaužiojau ant žemės, verkdama ritinėjausi pirmyn ir atgal, vis atsitrenkdama į sieną. Skausmas buvo nepakeliamas. Buvau pasiruošusi padaryti bet ką, kad tik palengvėtų. Buvau net pasirengusi pamėginti vieną iš kvailų patarimų, kuriuos siūlo tos knygos, ir sugalvoti kokią nors teigiamą mintį, tačiau, knaisiodamasi savo apgailėtiname ir menkame prote, nesugebėjau sugalvoti jokios teigiamos minties. Skendau skausme ir neviltyje. Geriausia, ką galėjau sugalvoti, buvo „žalia varlė“. Nebuvau įsitikinusi, kad „žalia varlė“ yra teigiama mintis, bet taip pat neatrodė neigiama. Be to, tai buvo vienintelė mintis, kuri atėjo į galvą ant pražūties slenksčio. Laikiausi jos, kad išgyvenčiau.

Minčių kaitymo gimimas

Kaskart, kai mane pradėdavo skandinti nauja depresijos banga, griebdavausi tos minties kaip gyvybės sergėtojos. „ŽALIA VARLĖ. ŽALIA VARLĖ. ŽALIA VARLĖ.“ Nesakydavau to švelniai. Aš SURIKDAVAU tai mintyse: „ŽALIA VARLĖ. PO VELNIŲ. ŽALIA VARLĖ.“

Laikiausi įsitvėrusi tos minties kaip šuo kaulo maždaug dvidešimt minučių, o paskui šiek tiek „išnirau į paviršių“. Atrodė, kad neviltis, skausmas ir panika pranyko. Jau galėjau normaliai kvėpuoti. Nesijaučiau tikrai gerai, bet ir ne siaubingai. Jaučiausi pavargusi, įsitempusi, nepatikli. Lyg ir jutau palengvėjimą po ką tik praėjusio galvos skausmo, bet kartu apėmė ir baimė, kad jis bet kurią akimirką gali sugrįžti. Atrodė, jog depresija išnyko. Nebuvau įsitikinusi, kad ji tikrai

dingo, bet ir nesiruošiau jos ieškoti. Netgi nebuvau tikra, kad tai buvo „žalios varlės“ nuopelnas.

Gal tai padėjo?

Po keleto dienų man vėl buvo labai blogai, ir vėl griebiausi „žalios varlės“, tarsi tai būtų talismanas. *Kas gi, po galais, žino, ar tai tikrai padeda?*

Vėlgi maždaug po dvidešimties minučių pasijutau geriau. Kaskart, kai kankinantį skausmą ir nerimą keliančias mintis pakeisdavau „žalia varle“, pasijusdavau vis geriau. Eksperimentuodama su kitomis nesąmoningomis frazėmis supratau, kad „žalioje varlėje“ nėra jokios ypatingos magijos. Depresija mane kankindavo gana dažnai, todėl galėjau išbandyti daugybę frazių, ir jos visos tiko. Minčių kaitymui svarbu ne turinys, ne tam tikras žodis, o pats procesas.

Pagrindas – kartojimas

Man net nereikia tiksliai žinoti, kokias stresą keliančias mintis keičiu. Jeigu kurį laiką galvoju apie ką nors neutralaus, depresija visada pradingsta, ir nesvarbu, kokios mintys ją sukėlė. Minčių kaitymo galia neslypi minties didybėje. Galia yra pastovumas, kartojimas, sugebėjimas sąmoningai pasirinkti savo mintis vietoj protą slegiančių apmąstymų.

Yra skirtumas tarp minčių kaitymo ir įprastos pažintinio elgesio terapijos. Pasirinkta paprasta ar nesąmoninga frazė gali sukelti autohipnozę. Ji pasiekia giliai esančius autonominius proto procesus ir palengvina depresijos simptomus požievinėje smegenų dalyje.

Tai padeda ir kitiems

Viena moteris savo internetiniame dienoraštyje paskelbė komentarą apie „žalios varlės“ pratimą: „Mano vyras pasakė: „Nesėdėk apimta depresijos, daryk ką nors!“ Taigi nusipirkau dvi knygas: „Depresija yra pasirinkimas“ ir „Depresijos pratimų rinkinys“. Pratimų rinkinys – tikra mėšlo krūva. „Kaip jūs jaaaučiatės?“ „Kodėėėl, jūsų manymu, taip jaaaučiatės?“ „Kada pradėjote taip jaaaustis?“ „Kaip kiti žmonės gali padėti jums geriau pasijuuusti?“ JIE GALĖTŲ LIAUTIS KLAUSINĖJĘ, KAIP AŠ JAUČIUOSI!!! Viešpatie. Jeigu norėčiau galvoti apie savo jausmus, tai vyras nesakytų: „Tu turi papasakoti man, ką jauti.“ Tikrai nenoriu sėdėti ir skęsti šiuose prakeiktuose dalykuose. Popieriuje!

„Man labiau patinka kita knyga, nors ji irgi nervina... Toji prakeikta moteris vis kalba apie tuos pačius prakeiktus dalykus. GERAI. AŠ PAGAVAU MINTĮ IŠ PIRMO KARTO! Dieve brangus. Taip pat kaltina depresijos auką? Bet, po velnių, ji visiškai teisi. Mes patys norime jaustis prislėgti. Jeigu jaučiuosi prislėgta, dar nereiškia, kad į tai turiu kreipti dėmesį, – tikrai galiu kaip nors prasiblaškyti. (Suprantate, ką noriu pasakyti? Erzina, ar ne? Būčiau tikrai įsiutusi, jeigu tai nepadėtų.) Šiuo metu tikrai NESU PRISLĖGTA, nes (tai moteriai patarus) dainuoju „Frere Jacques“ (dainuoti buvo jos mintis, o ši daina tiesiog pirmoji atėjo į galvą) mintyse kaskart, kai jaučiu, kad depresija artėja, ir tai nukreipia mano mintis kita linkme. Kai nenoriu keltis iš lovos, tiesiog prisiverčiu išsiridenti ir gyventi toliau. Galiausiai lioviausi verkšlenti.“

Iš „Amazon.com“ paskelbtos recenzijos:

> ...tai tas momentas, kai Curtiss tiesioginio mąstymo technika gelbsti dieną. Aš galiu pabėgti nuo slegiančios nuotaikos, pasirinkdama skirtingas mintis, kurios ir padeda ją pakeisti. Vis dėlto depresija tėra laikina nuotaika, kuri mane apima, kai generuoju tam tikras mintis. Aš laisvai galiu nukreipti savo mintis taip pat, kaip nukreipiu pelės žymeklį, kad kompiuteris darytų tai, ko noriu.

Depresiją reikia suprasti ir jos išvengti, o ne gydyti

Pacientai dažnai sako norintys atsikratyti tų siaubingų minčių ir skausmingų pojūčių. Geriausia naujiena ta, kad jums nereikia niekuo atsikratyti. Jūsų galvoje, kažkur atminties klioduose, visada tūno visos kažkada jus bauginusios mintys, kiekvienas siaubo filmas, kurį kažkada žiūrėjote, kiekvienas jus kažkada kankinęs pojūtis. Bet visiškai neprivalote dar kartą to prisiminti. Jūs patys nusprendžiate, kurios mintys turėtų likti tolimuose minčių archyvuose. Kai nemalonios mintys iškyla į paviršių, atsisakykite reaguoti į jas ilgiau nei sekundės dalį. Po to, kai į jas nebereaguosite, jos liausis rodytis. Jums nebereikės vėl visko išgyventi iš naujo. Skaudinančios mintys nebegalės trukdyti gyventi, nebent patys to norėtumėte.

Mūsų simptomai nėra sukelti depresijos

Iš pradžių tai suprasti gali būti sudėtinga, bet netrukus suvoksite klaidingai manę, jog dalykus, kuriuos darote būdami prislėgti, sukelia depresija: sunkūs atodūsiai, liūdnas veidas,

sulėtėję judesiai. Iš tikrųjų depresija nesukelia jokių elgesio pakitimų, ir jos nereikia gydyti. Depresija yra mūsų psichologinio gynybos mechanizmo dalis. Depresija turi būti suprasta, pripažinta ir galiausiai, kai tik neutralizuojama minčių triukais, ignoruojama.

Nepaprastai naudinga prisiminti, kad mums nereikia elgtis taip, lyg būtume prislėgti. Visada galime rinktis, kaip elgtis. Ir visai nesvarbu, esame labai prislėgti ar ne. Tai, kad esame įpratę elgtis standartiškai, – verkti, eiti miegoti, nedalyvauti kasdienėje veikloje, pasislėpti nuo žmonių, tikėti, jog esame bejėgiai, galvoti, koks beprasmis yra gyvenimas, – dar nereiškia, kad negalime pakeisti savo elgesio. Prisiminkite, kad galvojimas taip pat yra elgesys. Tik todėl, kad visada elgėmės vienaip, nereiškia, jog negalime pasirinkti kitokio elgesio. Apėmus depresijai tik mūsų elgesys nulems, kiek ilgai ji tęsis.

Jums reikia plano

Kai depresija smogia visa jėga, vien supratimo nepakanka. Reikia iš anksto turėti planą. Turite labai tiksliai žinoti, kokį proto pratimą, eilėraštį ar nesąmoningą frazę naudosite. Tuo metu, kai apima depresija, per sunku galvoti apie ką nors kita, išskyrus tai, kas jus slegia. Reikia turėti visada paruoštą atsarginę mintį, kuria pakeisite slegiančias mintis, nepriklausomai nuo to, kaip jaučiatės.

Pasiruoškite du ar tris skirtingus pratimus: lopšinę, tokią frazę kaip „žalia varlė“ ar kokią kvailą dainą, kurią nesunku kartoti. Pradėkite vienu pratimu, o jei jausite, kad tuo metu tai nepadeda, greitai pakeiskite kitu. Tuomet rimtai „įsika-

binkite" į pasirinktą frazę ar dainą ir atkakliai jos laikykitės. Pasirinkite ją kaskart, kai nebesutelksite dėmesio.

Prisiminkite, kad mintys yra labai greitos, tad jums nereikia jaudintis, kad kokia nors slegianti mintis paims viršų. Slegianti mintis išnyksta taip pat greitai, kaip bet kuri kita. Tiesiog depresijos jūs bijojote jau ilgai. Baimė labai skausminga, kol jūs ją priimate ir judate į priekį. Kaip susitaikote su skausmu? Sakote „gerai" ir atsipalaiduojate tuo metu, kai apie jį galvojate. Jums labai greitai pagerės. Kai tik kritinė skausmo riba praeina, darykite rytinę mankštą ar užsiimkite namų ruoša – pasinerkite į kasdienę dienotvarkę. Nepamirškite susitelkti ties tuo, ką darote, o ne ties tuo, kaip jaučiatės.

Neleiskite depresijai jūsų apkvailinti

Galbūt manote, kad negalite atsikratyti depresijos todėl, kad yra realių dalykų, dėl kurių reikėtų depresuoti? Tačiau pati depresija nėra reali. Tai panikos kambarys, slypintis mūsų sąmonėje. Mes visada norime iš jo ištrūkti į realų gyvenimą, kad galėtume lengviau susidoroti su savo problemomis.

Depresija yra cheminė nerimo būsena, kurią mes kažkokiu būdu įdiegėme į savo sąmonę. Kai baimė ir nerimas praeina, nebeturėtume kentėti, juolab nereikėtų susitapatinti su pačia baime ir nuolat jausti nerimą. Grėsęs pavojus mus turėtų paskatinti imtis kokių nors veiksmų ir išspręsti problemas. O kai suvoksime, kad iš tikrųjų nėra jokių realių rūpesčių, kitą kartą, pajutę kylantį nerimą, sugebėsime šį signalą „išjungti" ir galiausiai visiškai nebekreipti į jį dėmesio.

Visada galime sumažinti depresiją darydami pratimus arba problemas spręsdami fiziškai. Jeigu tai nėra realus rū-

pestis, proto pratimai ir gudrybės lengvai padės jų atsikratyti. Netgi simboliškai spręsdami problemą, galime atlikti ką nors labai svarbaus. Protas bus patenkintas ir nuramintas, kad *kažkas buvo daroma.*

Realus fizinis veiksmas – bėgioti. Įsivaizduojamas veiksmas – įsivaizduoti, kad bėgioji. Abu raminamai veikia protą. Kaip jau sužinojome, protas neskiria įsivaizduojamų veiksmų nuo realių. Tai priežastis, dėl kurios mūsų baimės, svajonės ir slegiančios mintys pavirsta realybe.

Judėk į priekį su „naujomis normomis“

Kai proto gudrybės nukreipia mus tolyn nuo nerimo ir depresijos, galime pereiti prie produktyvesnių veiksmų. Kai kurie žmonės gali manyti, kad bet koks veiksmas, padedantis ištrūkti iš depresijos, yra produktyvus.

Kai situacija aprimsta ir tampa „nauja norma“, galime užsiimti savitaiga ir pasiruošti kitam paūmėjimui. Pavyzdžiui, galime prisiminti Marko Aurelijaus mintį: „Bet kurią akimirką aš galiu atsižadėti visko, išskyrus sveiką protą.“ Patyrę kitą emocinę traumą neturėtumėte pamiršti racionalių gebėjimų, kurie padėtų išvengti emocinių sutrikimų.

Marko Aurelijaus frazė nėra banali. Mąstydami apie tai sukuriame neuroninę jungtį, naudodami išmoktą asociacijos metodą, smegenų žievėje sudarydami sąsają tarp emocinės sistemos ir racionalaus mąstymo. Tad užklupus emocinei traumai turėsime mažą, bet svarbų ryšį su racionaliu mąstymu.

Žmonės, kurie ateina į psichoterapijos seansus norėdami atsikratyti depresijos, dažniausiai skundžiasi praradę visus ryšius su proto gebėjimais. Jie negali sutelkti dėmesio, skai-

tyti, nesugeba apie nieką aiškiai galvoti. Mes galime atkurti šiuos ryšius naudodami savo mintis taip, kaip statybininkai naudoja lynus statydami tiltą.

Aš dažnai galvoju apie Marko Aurelijaus frazę, kad ji taptų tarsi neuroniniu ryšiu, pasirodysiančiu kaskart, kai man jo prireiks. Taip pat savo smegenyse užprogramavau: „Aš nesu savo skausmas. Aš tik savo skausmo stebėtoja ir neprivalau susitapatinti su skausmu." Stebėtojas, žinoma, yra toji tavo dalis, kuri nesivadovauja emocijomis. Stebėtojas turi būti racionalioji tavo pusė.

Kada aš galėsiu būti laimingas?

Gaunu nedaug laiškų iš žmonių, kurie naudoja minčių kaitymą ir tiesioginį mąstymą norėdami ištrūkti iš kankinančios depresijos. Kai kurie vis dar nesijaučia nuolat laimingi. Jie skundžiasi, kad didžioji dalis dienos vis dėlto nebūna džiaugsminga, nors jie aktyviai stengiasi atsikratyti depresijos.

Štai ką man parašė vienas vyras: „Man įdomu, ar galėtumėte atsakyti, kiek laiko užtruktų, kol tiesioginis mąstymas taptų nuolatine reakcija, jeigu depresija trunka jau nemažai metų ir yra tapusi nuolatine būsena? Tai yra kiek laiko užtruktų nutiesti užtektinai nervinių takų, kad būtų gana lengva išjungti pavojaus sistemą, o reliatyvi ramybės būsena taptų norma?"

Atsakiau jam, kad pagrindinė paties suformuota nervinė struktūra yra *atmintis, kuri primena, kad gali naudoti proto gudrybes norėdama ištrūkti iš depresijos.* Ši atmintis susijusi su visomis slegiančiomis mintimis. Dabar depresija tavęs niekad neužklups be minties, kad pats gali tučtuojau jos atsikratyti.

Proto gudrybės yra darbas, valios išraiška, sunkus pasirinkimas – kitaip nei lengvas pasirinkimas tiesiog pasiduoti depresijai.

Tiesioginis mąstymas niekada netaps pasyviu. Nuolat stengiantis gebėjimas ignoruoti depresiją vos tik jai užklupus tampa automatiškas. Prisiminkite: jei norite, kad depresija tęstųsi, turite apie ją galvoti. O bet koks mąstymas apie depresiją yra pasyvus. Tuo tarpu bet koks tikslingas mąstymas akimirksniu pakeis pasyvųjį. Aš visada galvoju ne apie depresiją, o apie kitus dalykus, ir po kurio laiko tiesiog pastebiu, kad depresija visiškai išnyksta.

Nuolatinis mąstymas apie save pakiša koją

Tas pats vyras teiravosi: „Ar kada nors depresija liausis buvusi dominuojančia mano gyvenime? Ar gyvenimas taps malonus ir gražus? Manyčiau, turi praeiti kažkiek laiko, kol depresija visiškai išnyks arba pasitrauks ilgesniam laikui. Tiesioginis mąstymas yra sunkus darbas, bet aš tai darau, ir kol kas neblogai sekasi. *Bet ar kada nors palengvės?*“

Atsakiau, kad pagrindinė problema – nuolatinis mąstymas apie save. Tai mūsų sielvarto priežastis. Žmonės, kuriuos ilgai kankino depresija, turi tam natūralų polinkį. Norint būti laimingam, reikia atsikratyti įpročio galvoti apie save. Vietoj to įpročiu turėtų tapti nuolat nukreipti mintis nuo to, ką jauti, į tai, ką darai; nuo atsitraukimo į įsitraukimą; nuo domėjimosi savo paties laime į domėjimąsi kitais dalykais ir kitų žmonių laime; nuo subjektyvaus mąstymo į objektyvų; nuo „ak, aš nelaimingas“ į „argi tas šviesos žaismas ant sienos nėra įdomus?“

Manome, kad mūsų jausmai yra realūs. Tačiau bet koks mąstymas apie tai, kaip jaučiamės, nėra dabartis, nėra tikrovė. Galvoti apie jausmus – vadinasi, galvoti apie kažką, kas jau įvyko ir ką dabar *turime pakartoti.* Depresija, galvojimas apie save yra gyvenimo ČIA IR DABAR priešingybė. Gyvenimas DABAR visada yra malonus.

Praeina šiek tiek laiko, kol atsikratai įpročio susireikšminti. Tai, *kaip tu jautiesi,* turi liautis būti pačiu svarbiausiu dalyku. Jeigu tu visada susitelkęs ties tuo, ką jauti, o ne ties tuo, ką darai, niekada nejausi visiškos laimės ir pilnatvės.

Mąstymas tik apie save nuolat ardo jūsų gerovę. Tas mąstymas anksčiau ar vėliau iškyla į paviršių. Privalote išmokti susitaikyti su maža kančia kaip normaliu reiškiniu ir judėti pirmyn. Gyventi vadovaujantis jausmais yra beveik tas pats, kas bandyti sukurti realybę, užuot išmokus tiesiog joje gyventi. Privalote gyventi tą gyvenimą, kuris jums skirtas, o ne tą, kurio norėtumėte. Juokingiausia tai, kad, gyvendamas savo gyvenimą, tu išlieki dabartyje ir galiausiai tu vis tiek nori to, ką jau turi.

Kartais, kai per daug susitelkiu ties savo jausmais, padeda mąstymas apie svarbesnius mane supančius dalykus. Pavyzdžiui, aš gyvenu planetoje, kuri erdvėje sukasi maždaug tūkstančio mylių per valandą greičiu. Susidariusi išcentrinė jėga nenumeta manęs ir mano automobilio nuo kelio, nes mus laiko žemės trauka. Planetoje yra išsilydęs branduolys, o paviršius, ant kurio stovi mano namas ir visa kita, ką myliu ir branginu, susideda iš tektoninių plokščių, kurios nuolat juda, taip sukeldamos žemės drebėjimus ir ugnikalnių išsiveržimus. Mūsų gyvenimas priklauso nuo saulės, kuri vieną dieną praris žemę arba sudegs pati; bet kokiu atveju tai lems

žmonijos pabaigą. Taigi kokia buvo tikroji problema, dėl kurios jaudinausi?

Nesuplakite savo problemų ir depresijos

Daugelį problemų įveiktume daug lengviau, jeigu su sunkumais nereikėtų kovoti kankinant slegiančiam nerimui ir depresijai. Depresija – tai ne paprastai susidurti su rūpesčiais. Kai iškyla problemų, turime kentėti (panašiai kaip įsipjovus pirštą turi skaudėti). Pagalvokite, koks būtumėte žmogus, jeigu nejaustumėte skausmo?

Tačiau depresija yra visai kas kita, nes čia didelį vaidmenį vaidina stresas. Milijonams žmonių depresija *yra* jų problema. Bet daugelis iš mūsų nustebtų išgirdę, kad mūsų suvokiama problema gali nebūti *tikroji.*

Tikrasis rūpestis yra tas, kad, iškilus sunkumams, mes leidžiame jiems susitapatinti su depresija lyg Siamo dvyniams. Tada, užuot produktyviai sprendę savo problemas, visą laiką jaudinamės ir kankinamės dėl depresijos. Gavau laišką iš vyro, kuris perskaitė mano knygą „Depresija yra pasirinkimas". Jis rašė, kad nors knyga labai padėjo praeityje, depresija vėl pasikartojo, tik šį kartą susidoroti su ja buvo labai sunku, nes „tas atvejis buvo ypatingas".

Jam buvo diagnozuota veido odos liga. „Liga yra nepagydoma, ir kadangi negaliu jos atsikratyti, labai sunku išbristi ir iš ją lydinčios depresijos. Anksčiau galėdavau susidoroti su slegiančiomis nuotaikomis naudodamasis patarimais, kuriuos siūlote savo knygoje, bet šiuo atveju aš ypač stengiuosi."

Tai dar vienas pavyzdys, kai manai, kad kankiniesi dėl savo rūpesčių, bet iš tikrųjų tave tiesiog kamuoja depresija. Jūs

visada galite pažaboti depresiją pasitelkdami minčių kaitymą ir tada turėsite didesnį motyvą kovoti su savo sunkumais.

Problemų sprendimas

Net jeigu negalime išspręsti savo problemų, vis tiek turime nukreipti save ta linkme, kad atsiskleistų geriausios mūsų savybės. Vienas iš žalingiausių mūsų kultūros reiškinių yra požiūris, kad visada privalome būti nugalėtojai, kad kiekvieną problemą galime ir turime išspręsti. Toks požiūris ne tik nebrandus, bet ir beprasmis.

Šitoks gyvenimas atrodo susidedąs vien iš spręstinų problemų. Rūpesčiai ir gyvenimas yra sinonimai. Bet juk negali žmogaus tikslas būti „išspręsti gyvenimą“. Žmogus turi juo mėgautis. Lygiai taip pat svarbu ir atsikratyti rūpesčių ir jų nevengti. Galutinį sprendimą atiduokime į likimo rankas. Iš tos kovos mums nebūtina išeiti nugalėtojais. Kai taip mąstome, netgi pralaimėję laimime save.

Dešimtas skyrius

Depresija ir emocinė priklausomybė

Protas nėra toks sumanus, kaip jums atrodo.

Protas yra labai galingas, bet ne toks sumanus kaip mes, nes turime daugiau pasirinkimo galimybių. Iš kur tai žinome? Kad ir kokia mintis kiltų mūsų smegenyse, panorėję galime jos atsisakyti. Mes galime nuspręsti galvoti apie ką nors kita.

Protas šios galimybės neturi. Ir nors jis negali *mūsų* priversti puoselėti bet kokią nevalingą jo mintį, *mes* galime priversti protą generuoti bet kokią mūsų norimą mintį! Jeigu kyla mintis „aš šiandien liūdnas“, galime atsisakyti apie tai mąstyti. Vietoj to galime pasirinkti tokią mintį: „Labai ačiū, šiandien aš puikiai jaučiuosi! O po keleto minučių jausiuosi dar geriau.“ Mes galime reikalauti, kad protas puoselėtų šią mintį tiek, kiek to norime, be to, daug kartų pasirinkti tokią tikslinę mintį. Anksčiau ar vėliau protas atsisakys pasyvios minties „aš šiandien liūdnas“.

Suvokę, kad neprivalote apgalvoti visų į galvą ateinančių pasyvių minčių, iš karto pamatote, kad turite galią atmesti bet kokią instinktyvią, automatišką emocinę proto

strategiją – mintis arba minčių sukeltus jausmus. Tai supratę galime atsisakyti tokių strategijų kaip pyktis, baimė, paranoja, nerimas, sumaištis ir depresija. Protas negali primesti šių strategijų prieš mūsų valią.

Taip, kai kurie žmonės galvoja, kad mes negalime ištrūkti iš depresijos savo valios pastangomis. Nėra jokio mokslinio įrodymo, kad mes to negalime padaryti. Tiesiog šiuo metu priimtiniausia medicininė teorija yra ta, kad mes to negalime padaryti. Tūkstančiai žmonių, kurie, pasitelkę minčių kaitymą, gali ištrūkti iš depresijos, padeda keisti šį požiūrį.

Nebūkime pakvaišę dėl tradicinių pažiūrų

Mes prisidarome problemų, kai nusigręžiame nuo praktiškų, akivaizdžių savęs stebėjimo ir patirties įrodymų. Mes gebame atpažinti tiesą, kai ji pasirodo prieš akis. Tiesiog turite būti atsargūs, kad neužsimerktumėte prieš baimę, svetimą išmintį, politinį teisingumą ar teorija besiremiančias tradicijas.

Norėčiau papasakoti apie mažą medicinos istorijoje įvykusį incidentą. Tai pavyzdys, kokie mes galime būti neteisūs pasitikėdami vien „ekspertų“ nuomone ir užsimerkdami prieš tai, kas yra praktiška ir akivaizdu.

Tradicinė išmintis ne visuomet yra tobula

Pirmojoje XIX amžiaus pusėje nebuvo jokių fizinių bakterijų egzistavimo įrodymų. Nepaisant to, jos nužudė milijonus žmonių. Pogimdyminio karščiavimo anuomet buvo bijoma taip pat, kaip ir raupų, nes karštinė į kapus nusinešė milijonus jaunų moterų.

1847 metais Vienoje jaunas gydytojas vardu Ignazas Semmelweissas pastebėjo, kad moterys, kurios gulėjo viename skyriuje, daug rečiau užsikrėsdavo pogimdymine infekcija, nei tos, kurios gulėjo kitame skyriuje. Skyriuje, kur nebuvo infekcijos, kūdikius priimdavo seselės arba pribuvėjos. Labiau infekuotame skyriuje vaikus priimdavo paprasti gydytojai ar medicinos studentai. I. Semmelweissas pastebėjo du dalykus: pirma, pribuvėjos reikalaudavo, kad skyriuje būtų absoliuti švara, antra, ligoninės patologas mirė (simptomai buvo tokie patys, kaip ir pogimdyminio karščiavimo) pirštą įsipjovęs krauju suteptu įrankiu.

Teisingas atsakymas – toks paprastas

I. Semmelweissas padarė išvadą, kad karštinę sukėlė lavonų dalelės, o supuvusią organinę medžiagą pacientėms perdavė medicinos studentai, į gimdymo palatą ateidavę tiesiai iš lavoninės, kur atlikdavo moterų, mirusių nuo gimdymo karštinės, skrodimus. Jis pirmasis pasaulyje pradėjo taikyti ligoninės sterilizavimo priemones. Medicinos studentams buvo liepta plautis rankas chloro tirpalu. Pogimdyminio karščiavimo atvejų ėmė mažėti.

Žinoma mums, gyvenantiems XXI amžiuje, sterilios ligoninių patalpos yra savaime suvokiamas dalykas. O 1847 metais žinomi gydytojai kategoriškai atmetė jaunojo I. Semmelweisso pastabas. Jis nesugebėjo įtikinti gydytojų laikytis švaros. Negana to, kolegos pamanė, jog sužlugdytas I. Semmelweissas yra tikras pamišėlis, nes jis šaukte šaukdavo ant jų: „Dėl Dievo meilės, plaukite rankas! Jūs juos žudote! Jūs esate žudikai!“

I. Semmelweissas kėlė grėsmę medikų įvaizdžiui, tad jie įtikino jo šeimą uždaryti jaunąjį specialistą į bepročių namus. Jis ten ir mirė, o praėjus tik keletui metų Josephas Listeris ir Louis Pasteuras sukūrė mikrobų sukeliamų ligų teoriją, kurią I. Semmelweissas teisingai nuspėjo.

Argi ne bauginamai skamba, kad gydytojai kovojo prieš tokį paprastą dalyką kaip rankų plovimasis? Tačiau jiems atrodė absurdiška, kad toks paprastas sprendimo būdas – plauti rankas – galėtų padėti sustabdyti ligą, į kapus nusinešusią milijonus gyvybių. Jie nematė jokio įmanomo ryšio tarp šių dviejų dalykų.

Net po pašėlusių I. Semmelweisso raginimų elgtis priešingai gydytojai toliau priimdavo kūdikius nešvariomis rankomis, neplautomis po moterų, mirusių nuo šios baisios ligos, skrodimų. Bet kadangi nebuvo jokio mokslinio įrodymo, kad tai bent kiek kenksminga, gydytojai neapkentė vien minties, jog jiems teks atsisakyti tokio garbės simbolio – kruvinų rankų ir prijuosčių, kurias jie išdidžiai demonstruodavo vaikščiodami nuo vieno paciento prie kito.

Kaityti mintis norint ištrūkti iš depresijos – tarsi plauti rankas siekiant išvengti infekcijos

Minčių kaitymo pratimai yra tokie paprasti, kad žmonės dažnai jų rimtai nevertina. Tie pratimai nieku gyvu negalėtų būti vaistas nuo tokios rimtos ligos kaip depresija. Bet, nors ir atrodo paprasta, iš pradžių minčių kaitymo pratimus nėra taip lengva atlikti. Kad mūsų smegenų žievė visiškai funkcionuotų, privalome būti iniciatyvūs. Kitaip nei instinktyvios smegenų požievio emocijos, visi mūsų pažinti-

niai mąstančiosios smegenų dalies gebėjimai šiaip sau neatsiranda.

Visiškai *emocinis* mąstymas gali atsirasti bet kurią akimirką. Mūsų įniršis gali prasiveržti, pyktis – įsiplieksti, o depresija ar manija apims labai greitai ir visu jėga. Tačiau jeigu norime mąstyti visiškai *racionaliai*, turime taip „įjungti" mąstymą, kaip įjungiame kompiuterio programą. Pasitelkiame savo protą, nes nusprendžiame juo pasinaudoti. Tačiau jeigu *nenusprendžiame* naudotis mąstančiąja smegenų dalimi, emocinės smegenys ir toliau dominuos ir įsakinės, kaip jaustis ar elgtis.

Vaikus reikia mokyti – tiesiogiai ar pasitelkus vaidybines situacijas – išlaikyti sveiką protą ir nepasiduoti emocijoms. Jeigu jie praleis šią mažą, tačiau labai svarbią psichologijos pamoką, niekada netaps emocionaliai nepriklausomi. Žmonės, neturintys praktinės patirties, kaip, ištikus emociniams nuopuoliams, naudotis mąstančiąja smegenų dalimi, gali ir toliau elgtis taip, kaip dvimečiai vaikai.

Emocinė priklausomybė

Aptarkime smurtą šeimoje. Smurtaujantis asmuo nemato kito kelio, kaip tik „pavaizduoti" savo baimę ir atkartoti emocinius išgyvenimus, lyg vis dar būtų bejėgis, į paniką puolęs vaikas. Kaip ir reikėtų tikėtis, tokie žmonės dažniausiai kaltina kitą asmenį, kad šis „viską pradėjo" ar „jį supykdė". Tiesa ta, kad jie visą gyvenimą yra nelaimingi, nes nežino, kad jų smegenys susideda iš dviejų skirtingų dalių – jausmų ir protinės – ir kad jie gali vadovautis viena iš jų ir nuslopinti kitą.

Ištikus emociniams nuopuoliams jie niekada tinkamai neišmoko pasitelkti protą, tad dėl to niekada nesijautė saugūs

savo gyvenimo valdytojai. Kadangi jie niekada nevaldo emocinės savo būklės, jiems *atrodo*, kad dėl kiekvienos nesėkmės *būtinai* yra kaltas kitas asmuo.

Tokie žmonės yra emocionaliai priklausomi nuo savo jausmų. Apėmus stresui jie negali nepaisyti savo nerimo ir racionaliai įvertinti savo mąstymo bei veiksmų. Taip gyventi labai skausminga ir baisu, todėl emocionaliai priklausomi žmonės dažnai bando „gydytis" įklimpdami į alkoholio ir narkotikų liūną, kad apsvaigę numalšintų paslėptą kankinantį įniršį, kurį sukelia jų pačių net nesuvokiamas bejėgiškumas.

Psichologų nestebina faktas, kad smurtas būdingas visoms socialinėms-ekonominėms grupėms. Žmogus gali būti finansiškai, socialiai ar net intelektualiai nepriklausomas nuo šabloniško mąstymo, bet vis tiek išliks emocionaliai *priklausomas*. Toks žmogus negali elgtis nekreipdamas dėmesio į savo emocinį sąmyšį.

Depresija yra kraštutinės emocinės priklausomybės pavyzdys

Depresijoje „įstrigę" žmonės jaučia tvirtą ryšį su savo mintimis, todėl negali mąstyti ar elgtis nekreipdami dėmesio į depresiją. Jiems *atrodo*, kad depresija – tai jėga, kurios visiškai negalima suvaldyti.

Supratus, kad, keičiant savo mąstymą, įmanoma perjungti savo nervinį aktyvumą iš emocinės smegenų dalies (požievio) į mąstančiąją smegenų dalį (žievę), požiūris į depresiją pasikeičia.

Kai žmonės suvokia, kad depresiją sukėlė jų pačių mąstymas, jie tampa laisvi nuo emocinės priklausomybės, gali

mąstyti ir elgtis nepriklausomai nuo šėlstančių jausmų, nerimo ir depresijos. Bet kuris žmogus gali tai pasiekti. Žinoma, depresija yra kas kita nei smurtas šeimoje. Tačiau abiem atvejais tai yra emocinė priklausomybė, kuri gali būti išgydyta visiškai supratus, kaip veikia smegenys, ir treniruojantis pasiekti smegenų žievę, kai smegenų požievis įmeta į emocijų pragarą.

Manija taip pat yra emocinė priklausomybė

Manija – irgi emocinės priklausomybės nulemtas elgesys. Manijos apsėstas žmogus nesupranta, kad jo mintys visiškai skiriasi nuo emocijų šėlsmo. Apskritai manijos apimtas žmogus nesugeba objektyviai suvokti, kad jis turi ir emocinę, ir mąstančiąją smegenų dalis. Todėl labai svarbu atskirti, kuri smegenų dalis veikia vienu ar kitu metu.

Pavyzdžiui, manijos neapsėstas žmogus gali lošti kazino ir, pralošęs tam tikrą pinigų sumą, racionaliai nuspręsti, kad jam jau gana, ir, nekreipdamas dėmesio į raginimus atsilošti bent dalį pinigų, nueiti šalin. Manijos apimtas žmogus gali sau leisti pralošti net savo namą.

Žmogus, nepriklausomas nuo lošimo, apėmus stresui bandys susisiekti su savo smegenų žieve ir pasirinks sprendimą, kurio nenulems emociniai tikslai. Pavyzdžiui, važiuodamas į susitikimą žmogus vėluoja. Streso kupinas mąstymas apie vėlavimą galėtų sukelti „kovok ar bėk“ reakciją, dėl kurios į smegenis pradėtų plūsti streso hormonai. Bet, užuot elgdamasis taip, kaip liepia emocijos, – viršydamas greitį, pavojingai lenkdamas kitus automobilius, nepraleisdamas pėsčiųjų ir t. t. – jis ima mąstyti protingai: „Na ir kas, kad vėluoju? Tai ne pasaulio pabaiga.“

Manija suteikia klaidingą galios jausmą

Manijos apimtas žmogus nenori remtis savo smegenų žieve, kad ši „prieštarautų“ požieviui. Jam patinka, kad vadovauja požievis. Jis yra pagrindinis gynybinis instinktas, labai glaudžiai ir tiesiogiai susijęs su išlikimo jausmu. Požievis yra nepaprastai galingas, ir kai mes juo remiamės, *jaučiamės galingi*. Taigi vėluojant į susitikimą mūsų protas šaukia, kad tai yra SVARBU. PRIVALOME TEN ATSIDURTI LAIKU. TAI YRA GYVYBĖS AR MIRTIES KLAUSIMAS. Veikdami išvien su smegenų požieviu, jaučiamės svarbūs. Šio jausmo manijos apimti žmonės jokiu būdu nenori atsisakyti.

Kartais maniakinė idėja yra naudinga. Tačiau mąstymas ir elgesys yra priklausomi nuo emocijų, o šios – nuo streso hormonų, kurie labai kenksmingi mūsų kūnui, tad manija dažniausiai „išsikvėpsta“. Tuo metu veiksmas nutrūksta, ir nebėra jokio tęsinio.

Žmonės klaidingai mąsto, kad tokios laukinės emocijos ir nevaldoma aistra sukuria meną, muziką ir literatūrą. Smegenų požievis suteikia jėgų, kurios ateina per jaudinančias ir baimės kupinas mintis, nuo kurių pasigaminęs adrenalinas leidžia tobulėti. Bet kad nuveiktume ką nors vertingo, privalome nukreipti savo mąstymą nuo smegenų požievio į žievę, kad galėtume naudotis strategija ir protu, kurie leidžia siekti užsibrėžtų tikslų, *nekreipiant dėmesio į tai, kaip jaučiamės.*

Žmonės nesugeba įžvelgti juos apėmusios manijos, kol nesusirūpina dėl depresijos. Kai tik išmokau ją suvaldyti, daugiau nebegalvojau apie depresiją kaip apie galingą ir labai naudingą dalyką. Manijoje įžvelgdavau baimę ir nerimą.

Nuo tada ji tapo beveik tokia pat skausminga, kaip ir pati depresija.

Supratus, kaip veikia smegenys ir psichologiniai gynybos mechanizmai, galima sėkmingai suvaldyti nerimą, depresiją, paniką ir maniją.

Vienuoliktas skyrius

Depresija: jūs mąstote apie ją, jaučiate ją, elgiatės taip, kaip ji liepia

Jūsų mąstymas, jausmai ir elgesys – tai ne jūs, o jūsų veiksmai.

Labai naudinga palyginti depresiją ir racionalų mąstymą. Pastarasis reikalauja iniciatyvių sprendimų. Labai atidžiai panagrinėję savo veiksmus pastebėtumėte, kad sprendimai, priimti dėl chroniškos depresijos, yra *reaktyvūs*, kylantys iš baimės. Jeigu tokios reakcijos tampa ilgalaikiu įpročiu, po kurio laiko nebejaučiate, kad gyvenate savo gyvenimą.

Veiksmai, kuriuos atliekame racionaliai mąstydami, yra iniciatyvūs, remiasi kokiais nors užsibrėžtais tikslais, pagrindiniais principais ir pamokymais. Tačiau „meilė kažkam" neturėtų būti painiojama su jausmais.

Žmonės, kurie gyvena vadovaudamiesi jausmais, gali išprotėti bandydami pasirinkti iš dviejų dalykų, nes nežino, kuris iš jų bus sėkmingas ir padarys juos laimingus. Taip yra todėl, kad emocijos paremtos baime. Kita problema: emo-

cijos skatina mus elgtis ne pagrįstai ir išmintingai, o nepatikimai ir greitai. Priimdami sprendimus turėtume ne tikėtis skubių rezultatų, bet stengtis, kad tą akimirką būtų priimami *tinkami* sprendimai. „Tinkamas“ – tai ne jausmas.

Per savo gyvenimą išmokau, kad nieko gero neišėjo iš to, ką padariau paskatinta baimės. Visus sprendimus pagrįsčiau taip: kad ir ką darytum, daryk tai ne iš baimės, o iš meilės.

Joks sprendimas, kurį priimsite paskatinti baimės, nebus tinkamas, nes tai bus ne protingas sprendimas, o reakcija į baimę. Depresija visada yra reakcija, o ne protingas sprendimas. Ir niekas negali jums uždrausti priimti teisingus sprendimus. Niekas, net depresija!

Tikri sprendimai priimami be baimės

Sprendimas, priimtas drąsiai ir iš meilės kažkam, visada yra tikras. Daugelis bijo tikrų sprendimų, nes jie visuomet rizikingi. *Tikras sprendimas* yra *garantijos priešingybė*, nes kartais gali ir nepasisekti. Bet apskritai nesėkmė kartais yra tinkamas rezultatas. Ir priešingai – jeigu sprendimą priimi su baime ir „laimi“, tai tas laimėjimas kai kuriais atžvilgiais bus *netinkamas*. Didžiausias atlygis, kurį gauni priėmęs gerus sprendimus, yra ne tai, ką gauni juos priėmęs, bet tai, *kuo tu pats tampi*.

Įsivaizduokite, kad pradėjote susitikinėti su vyru, kuris iš karto nori seksualinių santykių, bet jūs dar nesate pasirengusi įsipareigoti. Tad turite nuspręsti. Jeigu užsiimsite seksu vien iš baimės nutraukti santykius, išsaugosite vaikiną. Tačiau jeigu nuspręsite likti ištikima savo principams ir nesivelsite į seksualinius santykius, galite jį prarasti.

Dažniausiai nelengva suvokti, ar ką nors darai iš meilės, ar iš baimės. Pavyzdžiui, šiame pavyzdyje labai sudėtinga išsiaiškinti, ar sprendimas lytiškai santykiauti bus paremtas meile vaikinui, ar baime jį prarasti. Kuri priežastis svarbesnė?

Tinkamai apsispręsti padeda tai, kad pripažįstate ir išgyvenate bet kokią apėmusią baimę kad ji netaptų užslėpta. Šioje situacijoje moteris turėtų jausti baimę prarasti vaikiną ir galbūt daugiau niekada nebesusirasti savo antrosios pusės. Ji turėtų bandyti fiziškai, savo kūne, pajusti baimę. Kitas sudėtingas dalykas yra mėginti ne tik pajusti baimę, bet ir ją pripažinti.

Jausmų jutimas ir tų pojūčių pripažinimas

Yra didelis skirtumas tarp jausmų *jutimo* ir *pripažinimo*. Su pripažinimu dažniausiai susijęs ir viso kūno atsipalaidavimas. Gali būti, kad, tyčia atpalaidavus kūną, gali tapti lengviau pripažinti jausmus. Jeigu egzistuoja toks dalykas kaip šerdis, tikrasis „aš“, apie kurį žmonės nuolat šneka, tikriausiai tas „aš“ yra apsuptas nepripažintos baimės ir negali normaliai tobulėti. Labai įdomu viduje atrasti tą „aš“, kuris visą laiką buvo, tik tūnojo pasislėpęs po baime. Savo patirtą būseną galėčiau apibūdinti taip: „taika kaip upė mano sieloje“.

Nuspręsti teisingai galėtų padėti ir tai, jeigu mokėtume atskirti patį sprendimą nuo laimėjimo ar pralaimėjimo, kurie nuo jo priklausys. Prisiminkime tą pačią situaciją: reikėtų atskirti būtinybę neprarasti vaikino (laimėjimas), kad ji neturėtų įtakos bandant teisingai pasirinkti.

Todėl visi tikri sprendimai yra drąsūs ir rizikingi. Tai yra tikroji drąsa – laikytis savo pasirinktų principų net pati-

riant baimę. Sunkiai priimami sprendimai gali parodyti skirtumą tarp drąsos kaip tikslo ir drąsos kaip idėjos.

Nutarus apsvarstyti savo sprendimą, visas laikas turėtų būti skiriamas bandant išsiaiškinti, ar tas sprendimas priimamas iš drąsos, ar iš meilės kam nors, o galbūt iš baimės. Skaitydami apie drąsą galite pamanyti, jog nutolome nuo depresijos. Tačiau labai svarbu įsivaizduoti, kiek daug galite sužinoti apie save vien bandydami suprasti, kokiu būdu mąstote.

Stebėdami savo mąstymą suprasite, kad tai daugiau jūsų naudojamas mąstymo įrankis, tad jo nereikėtų sutapatinti su savo esybe. Jūsų mąstymas – tai ne *jūs*, o jūsų *veiksmai*. Kai tai suprasite, galėsite išmokti atsiriboti nuo mąstymo, kuris veda į depresiją, ir pradėti mąstyti taip, kad iš jos ištrūktumėte.

Ar jums pažįstamas slegiantis jausmas, kuris leidžia suprasti, kad artinasi depresija? Net jeigu nežinome, kaip reikia atsiriboti nuo tokių prasidedančių jausmų, mūsų prognozė apie juos gali užtikrinti sėkmingą sprendimą. Susirgus depresija kelionė iš „viskas yra neįmanoma“ į „viskas yra įmanoma“ gali atrodyti labai sunki. Bet tai nėra labai ilga kelionė, nes ji vyksta mūsų proto ribose. Tai kelionė iš mažo, uždaro smegenų požievio į didesnę smegenų žievėje esančią tikrovę. Nepamirškite: jeigu jus kankina emocijos, vadinasi, nesate realybėje – tik smegenų požievyje. Privalote pabėgti iš jo į žievę, kad galėtumėte vėl įsitraukti į normalų gyvenimą.

Išsilaisvinimas yra ir problema, ir jos sprendimo būdas

Kai kurie žmonės klaidingai tiki, kad depresija verčia atsiriboti *nuo kasdienio gyvenimo ir normalios veiklos*. Jie nesupran-

ta, kad patys *nusprendė* užsisklęsti savyje ir kad gali pasirinkti kitaip. Iš pradžių jiems gali atrodyti, kad nenori ką nors veikti. Bet šį jausmą galima įveikti prisivertus atlikti bent menkiausią darbelį, ir to pakaks, kad depresija imtų silpnėti. Labai dažnai, suvokus kai kuriuos mažus dalykus, tikrovė atrodo visai kitaip.

Pavyzdžiui, esu pastebėjusi, kad atlikdama kokią nors mažą užduotį maždaug dvi tris minutes negalvoju apie depresiją. Iš karto galima pastebėti, kad, norint ištrūkti iš depresijos, visada neišvengiamai teks kažką pasirinkti, nebent iš karto pats pasiduodi depresijai ir net nesistengi daryti jokių pokyčių.

Pavyzdžiui, jums nereikia vilties, jeigu atsisakote galvoti apie savo sielvartą. Juk vienu metu neįmanoma būti dėkingam dėl ko nors ir kartu kęsti skausmą. Deja, tokia įžvalga nėra paprastas protinis gebėjimas – ji pagrįsta patyrimu. Kad įgytume patirties, turime pradėti kreipti daugiau dėmesio į tai, ką tuo metu mąstome. Turite tapti dalyvaujančiu stebėtoju ir greitai pamatysite, kad pasirinkimo kelias išsišakoja į keletą galimybių, tad nebereikia norom nenorom lakstyti iš kampo į kampą taip, kaip verčia skausmas.

Pradėsite suvokti, kad, atsitraukdami nuo kasdienės veiklos, nesąmoningai priimate depresiją ir pasiruošiate, kad ji galėtų įsikurti jūsų galvoje. Imsite suprasti, kad mes užsisklendžiame savyje ir atsitraukiame nuo kasdienės veiklos, nes *jaučiamės* lyg norėtume taip elgtis, o ne todėl, kad yra kokia nors tikra *biologinė* būtinybė. Be tam tikrų pastangų to nepasieksite. Depresija yra ne tiek proto būsena, kiek elgesio pasirinkimas.

Tai vis primena, kad depresija kyla iš mūsų veiksmų. Taigi yra kai kas, ką galime *nustoti* daryti. Depresija nėra fi-

zinis rimtos ligos, tokios kaip karštinė ar bėrimas, sindromas. Tai daugiau sunkesnė įsiteigto bejėgiškumo forma. Depresinis elgesys – tai įprastas būdas atsiriboti nuo kasdienio gyvenimo, subjektyvaus, uždaro ir pasyvaus mąstymo padarinys, kuris sukelia „kovok ar bėk" reakciją ir stresą lemiančių cheminių medžiagų gamybą. Šios medžiagos neigiamai veikia apetitą, miegą ir t. t., o tai sukelia didelius skausmus.

Kasdienybės galia

Labai įdomu stebėti, kaip sumaniai kai kurios farmacijos bendrovės nuolatinę depresijos būseną ir natūralią kūno reakciją į streso hormonus sujungė į *diagnostinius* depresijos *simptomus*, kuriuos ketina gydyti vaistais.

Piliulės gali šiek tiek palengvinti kančias, tačiau jos nesuteikia jokių naujų įgūdžių. Pasitelkdami minčių kaitymo pratimus pradėsite formuoti tvirtus apsauginius mechanizmus, kurie treniruojantis padės greičiau ištrūkti iš depresijos. Ji nebebus pagrindinis jūsų dėmesio objektas ir po truputį trauksis į šalį. Taps vis lengviau atitraukti savo mintis nuo nerimo.

Netgi galėsite atlikti nuobodžius rytinius ritualus ir visiškai negalvoti apie jus kamuojančią depresiją. Pamatysite, kad kasdieniai darbai po truputį pakeis depresiją ir vėliau netgi pradėsite jais *mėgautis* – sugrįšite į normalų gyvenimą. Iš tiesų normalus gyvenimas visada buvo šalia, tačiau, sirgdami depresija, negalėjote į jį įsitraukti, nes gyvenimas visada yra realybė, o depresija – tai, kas vyko praeityje.

Galiausiai suprasite, koks nuostabus dalykas yra atsikelti ryte ir gyventi tokį gyvenimą, koks jis yra iš tikrųjų, ir taip, kaip jūs norite. Jūs esate toks, koks visada ir buvote. Tačiau

jausitės taip, lyg būtumėte visai kitas žmogus, nes atlikote didelį šuolį iš praeities į dabartį, iš chaoso į tvarką, iš potencialumo į tikrumą. Netgi medžiai ir dangus atrodys ryškesni.

Ir netgi jeigu ryte nubusite apimti depresijos, *vis tiek* galėsite imtis kasdienių darbų.

Kad ir kaip būtų

Atrodė lyg stebuklas pirmą kartą suvokus, jog *vis tiek* galiu gyventi normalų gyvenimą – kad ir kokia prislėgta buvau. Tada ėmiau galvoti apie patį gyvenimą ir supratau, kokia galinga ir pranašiška yra frazė *kad ir kaip būtų*. Visais atvejais.

Ši depresijos valdymo paslaptis, lyg pamestas aukso grynuolis, glūdi pasislėpusi ir šviečia toje vienoje frazėje. *Kad ir kaip būtų*. Bet koks mažas darbelis, kurį nuveikiame užklupus depresijai, iš karto susilpnina jos simptomus, nes depresija yra mintis, kad mes nieko negalime veikti. Bet juk galime! Kad ir kokie prislėgti esame, galime nuveikti daugiau, nei tik galvoti apie kamuojančią depresiją. Kaip visi keliai veda į Romą, taip bet koks kelias veda iš depresijos.

Žinoma, tai irgi padeda nustoti graužti save!

Visi savo smegenyse turime skausmingų vietų lygiai taip pat, kaip mums skauda kūną parkritus, įsipjovus ar užsigavus. Bet mes išmokstame neliesti tų skausmingų vietų. Suvokiame, kad tiesiog neprotinga tyčia spaudyti žaizdą, kad ši pradėtų skaudėti. Bet kai kurie žmonės dar nemoka išvengti pasyviojo mąstymo, kuris sužadina skausmingas mūsų proto vietas, o jos ir nustumia į depresiją.

Kai išmokstame atpažinti tas skausmingas vietas, galime pasirinkti apie jas negalvoti. Pasirenkame galvoti apie ką nors kita, todėl skausmingos mintys negauna reikiamo mūsų dėmesio. Šios neigiamos ir save menkinančios mintys niekur nedingsta – jos visada slepiasi mūsų proto atminties sistemose. Bet užslėptos, neveiklios mintys negali sukelti skausmo, todėl nereikia jų naikinti vaistais. Skausmą gali sukelti tik tai, apie ką aktyviai mąstome. Bloga žinia: pasyviai mąstydami mes patys aktyvuojame tas mintis. O gera mintis yra ta, kad galime jas sustabdyti pasitelkdami tiesioginį mąstymą ir minčių kaitymą.

Mes nesame aplinkybių aukos

Tai yra *mūsų* nerimas, *mūsų* įtampa. Po to, kai įsijungia „kovok ar bėk“ reakcija ir ima kauptis streso hormonai, mes nuo visko atsiribojame, tampame nejautrūs, ir visa tai perauga į depresiją. Mes esame jos kūrėjai. Niekas kitas jos nesukelia, tik mes patys. Tai tikrai yra gera naujiena. Tai, ką sukūrėme dėl savo nežinojimo, galime pradėti griauti pasitelkdami naujas žinias ir supratimą. Atminkite: nežinojimas tiesiog reiškia „nepaisyti“.

Kai jaučiamės prislėgti, dėmesį sutelkiame į senas, neramias mintis, kurios tūno mūsų atminties saugyklose, ir leidžiame joms nuolat kartotis. Jos mus suvilioja ir užhipnotizuoja. Leidžiame, kad mūsų protą valdytų bet kokia pasikartojanti atsitiktinai pasirodžiusi mintis ar jausmas. Tuomet per anksčiau patirtas asociacijas susijungia vis daugiau neramių minčių, kol suvokiame, kad esame giliai įstrigę savo skausmingame pasyviajame mąstyme. Mūsų „kovok ar bėk“ reakcija skatina gamintis streso hormonus. Atsiduriame spąstuose.

Bet yra būdas iš ten pabėgti. *Tikslingos mintys gali mus ištraukti iš ten.* Toks ir yra minčių kaitymo bei tiesioginio mąstymo tikslas. Pasirinkus kokią nors streso nesukeliančią mintį ir nuolat apie ją galvojant, protas nustoja kelti streso kupinas mintis, kurias lemia anksčiau patirtos asociacijos. Protas pakeičia mąstymo kryptį ir – vėlgi anksčiau patirtų asociacijų dėka – pradeda kelti *nestresines* mintis. Tikslinga mintis visada nugali pasyviąją. Ir tada atsivers durys į tiesą.

Prisiminkite, kad protas vadovaujasi *tuo metu* vyraujančia mintimi

Kai esate prislėgti, tuo metu vyrauja pasyvi mintis. Jums reikia tai pakeisti ir padaryti taip, kad *dominuojančia* mintimi taptų kokia nors tikslinga mintis. Kad mintis taptų dominuojančia, jūs turite nuolatos apie ją galvoti. Depresiją sukelia į save sutelktas mąstymas, o jis yra nevalingas, lyg bet koks instinktas ar impulsas. Mes neturime skatinti į save sutelkto mąstymo, kad jis atsirastų. Kiekviena neigiama, streso kupina mintis kyla ir kartojasi savaime, kol nusprendžiame įsiterpti. Bet kada tik panorėję *galime* įsiterpti į tą įtemptą pasikartojimą – tereikia galvoti apie kokią nors streso nesukeliančią mintį. Reikėtų nepamiršti, kad smegenys yra beveik visada įjungta minčių mąstymo mašina, beveik niekada *nenustojanti* mąstyti, netgi kai miegame. O kadangi smegenys (ir jų padarinys protas) instinktyviai yra *gynybos mechanizmas,* pagrindinė jo būsena visada yra neigiama. Pasirinkdami ir nuolatos galvodami apie kokią nors neutralią tikslingą mintį, protą galime atitraukti nuo nevalingo pasyviojo mąstymo.

Minties galia

Veiksmingiausias depresijos priešnuodis yra minčių kaitymas, nes niekas, išskyrus mintį, smegenims negali suteikti energijos. Neutrali mintis smegenų žievėje gali akimirksniu sužadinti neuronų aktyvumą. Vaistai tai padarytų per savaites ar mėnesius. Kalbos terapija taip pat užtrunka savaites ar mėnesius. O minčiai tereikia akimirkos.

Tiesiog reikia prisiminti, kad tik jūs nusprendžiate, kuri mintis turi vyrauji: pasyvi ar tikslinga; teigiama ar neigiama; subjektyvi ar objektyvi; kylanti iš smegenų žievės ar požievio. Visada galite atmesti proto pasirinkimą sukelti atsitiktines ir instinktyvias mintis. Jūs turite laisvą valią, nesate verčiami remtis instinktais (smegenų požieviu); galite remtis protu (smegenų žieve). Pasirinkdami, apie ką norite tuo metu galvoti, nusprendžiate, ar tuo metu vyrausianti nervinė veikla kils iš smegenų žievės, ar iš požievio. Tai jums suteikia galimybę atmesti bet kokį impulsą, kad ir koks stiprus jis būtų.

Mes pasirenkame savo mintis

Ilgalaikę depresiją sukelia klaidingas mąstymas, o ne ydingas temperamentas. Mes esame biocheminiai organizmai. Galime pasirinkti savo mintis, o kiekviena iš jų smegenyse sukelia tam tikras chemines reakcijas. Vienas dalykas yra galvoti apie mintį ir visai kitas – pasirinkti galvoti apie tam tikrą mintį.

Depresija sergantys žmonės dažniausiai yra taip susitapatinę su savo mąstymu, kad net neįsivaizduoja savęs atskirai nuo jo. Todėl jie net nesusimąsto, kad galėtų valdyti savo

mintis, nemoka analizuoti savo mąstymo, kad suvoktų, jog mąstymas kiekvieną minutę susideda iš tūkstančių nesulyginamų, nors gal ir panašių, minčių.

Mąstymo procesą sudaro minčių sekos. Lengva pastebėti, kad jūs paprasčiausiai nesate mintis. Kadangi mąstymas yra daugybė tarpusavyje susijungusių minčių, taigi jūs taip pat nesate mąstymas. Jeigu jūsų, kaip žmogaus, negali apriboti viena mintis, tai to negali netgi minčių junginys.

Galėtumėte paprieštarauti, kad kūną sudaro atomai, o mes negalime nuo jų atsiskirti. Tačiau mes negalime valios pastangomis pakeisti atomų išsidėstymo tvarkos taip, kaip galime pakeisti minčių išsidėstymo tvarką. Taigi šiuo atveju mūsų mąstymas yra panašus į bet kurią kitą kūno dalį, kurią galime valdyti valios pastangomis, pavyzdžiui, pajudinti ranką ar koją. Mes susitapatiname su savo emocijomis labiau, nei su rankomis ar kojomis. Žinome, kad mūsų rankos ir kojos – tai ne mes. Taigi truputį pasistengę galime pradėti suprasti, kad mūsų mąstymas ir emocijos taip pat nėra „mes“. Šiuo atveju gali padėti 1, 5 ir 9 pratimai, aprašyti 19 skyriuje.

Faktas, kad galite pakeisti savo mąstymą kada tik norite, turėtų būti neabejotinas įrodymas, jog mąstymas – tai ne jūs. Tai suvokę galite suprasti, kad tik jūs patys valdote savo mąstymą. Mes galime *pasirinkti*, ką norime mąstyti. Kad ir kas mumyse pasirenka, ką mąstyti, jis yra daug galingesnis nei pats mąstymas. Todėl mes neturėtume būti savo mąstymo aukos. Dėl to, kad mintys lemia jausmus, taip pat neturėtume būti savo jausmų, įskaitant depresiją, aukos.

Dvyliktas skyrius

Pavojingas mąstymas

Tik tas, kas vadovauja savo mąstymui, vadovauja ir savo gyvenimui.

Kai pasakau: „mes turėtume vadovauti savo mąstymui, o ne mūsų mąstymas turėtų vadovauti mums“, visi pritardami linkčioja galvomis. Žmonės, žinoma, galvoja, kad jie užtikrintai vadovauja savo mąstymui. Bet palaukite! Jeigu mes ilgą laiką esame neramūs, susirūpinę ir prislėgti, vadinasi, mūsų mąstymas mums vadovauja!

Net jeigu tai ir tiesa, neturėtų kilti problemų. Minčių kaitymas gali išvesti mūsų protus iš nerimo ir depresijos. Bet vos tik depresija susilpnėja, turime pradėti vadovauti savo gyvenimui. Jeigu norime gyventi ne išsigandę, o atsipalaidavę ir laimingi, turime saugotis mąstymo, kuris veda nerimo ir depresijos link. Tada anksti sugebėsime nusigręžti nuo jų ir pakreipti savo mąstymą kita linkme – į ramybę. Sakoma, kad depresija – kai tunelio gale nesimato šviesos. Mes nematome šviesos, nes žiūrime ne ta kryptimi. Turime pakeisti kryptį.

Nelaimei, priežastis, dėl kurios nesuvokiame turintys apsigręžti, yra ta, kad daugelis iš mūsų per daug neanalizuoja savo mąstymo. Tarsi jei mūsų mąstymas yra nevalingas, tai jis puikiai veiks ir be mūsų įsikišimo. Mes nepakankamai kreipiame dėmesį į mąstymo procesą ir turinį, o tai beveik tas pats kas *tai,* ką mes mąstome, yra ne mūsų reikalas ir mes neturėtume kištis. Bet yra labai pavojinga mąstymo rūšis, ir mes *turėtume* į tai įsikišti.

Saugokitės pasyviojo mąstymo

Pasikartojantis, pasyvusis mąstymas gali perdėtai iškreipti mūsų sprendimus. Visi esame girdėję nuvalkiotą posakį: „kartok ką nors gana dažnai, ir žmonės pradės tikėti, jog tai tiesa". Esame linkę tikėti šia apgavyste. Tokia jau žmogaus prigimtis. Reklamos agentai tai naudoja metų metus.

Savęs apgaudinėjimas dar pavojingesnis. Jeigu *mąstysime* apie ką nors gana dažnai, galime pradėti tikėti, jog tai yra tiesa. Kadangi kiti žmonės negali žinoti mūsų minčių, tad negali mūsų atvesti į protą. Pavyzdžiui, kaimynas paneigia kokią nors nuomonę, kurią išgirdo per televizorių ir kuria tikime, ir mes taip pat pradedame ja abejoti.

Bet daug sunkiau imti abejoti savo pačių idėjomis. Mes taip pat galime taip „susiklijuoti" su nenormaliomis savo mintimis, kad prarandame gebėjimą mąstyti ir elgtis atskirai nuo jų – tai reiškia, kad pradedame jas ginti. Vadinasi, tampame užsispyrę ir išpuikę. Išpuikimas – tai tik dar vienas žodis, apibūdinantis gynybinę poziciją.

Kai kurios mintys gali būti visiškai nesusijusios su realybe

Nėra nieko valdingesnio ir nejautresnio nei chroniška perdėto mąstymo auka. Jeigu nemokėsime valdyti savo proto, tapsime zuikiu, kuris patikėjo, kad ant jo dangus griūva.

Kartais tampame tokie priklausomi nuo klaidingų idėjų, kad jeigu kas nors *jomis* suabejoja, mums klaidingai atrodo, jog jie abejoja mūsų egzistavimo prasme. Būdami užspęsti savo pačių sukurtoje iliuzijoje, prarandame pripažinimo, paklusnumo ir smalsumo galią, užstringame erzinančio nerimo gniaužtuose. Tačiau mes nesuvokiame, jog tai, *ką mes darome,* yra erzinantis nerimas. Mums atrodo, kad jis *veikia mus*.

Pasyviai kartojama mintis „aš prislėgtas" gali mus įkalinti tokioje būklėje, jog atrodys, kad skausmingas mąstymas – vienintelė realybė. Durys į tiesą visuomet yra šalia, bet mūsų pačių užsisklendimas savyje užtrenkia jas tiesiai mums prieš nosį. Kai taip nutinka, tampame izoliuoti, lyg palikti negyvenamoje saloje. Prarandame emocinį ryšį ne tik su mus supančiais žmonėmis, bet ir su kasdieniais savo gyvenimo įvykiais. Tiesiog klaidžiojame savo pačių neapsisprendimo rūke. Jaučiame, kad mus terorizuoja kažkas, ko negalime kontroliuoti. Nors, tiesą sakant, leisdami plėtotis tokiam mąstymui, mes tampame kūrėjais to, ką jaučiame.

Turėtume vengti kai kurių mąstymo būdų

Kai kurios mąstymo rūšys verčia mus atsiriboti nuo kasdienio gyvenimo ir laikinai apsigyventi uždarame pasaulyje, kuriuo

nesidalijame su niekuo kitu. Pavyzdžiui, mūsų šešėliniame depresijos pasaulyje viskas yra nieko verta, jaučiamės beviltiški ir tušti. Mums atrodo, kad tokia yra realybė, kad tai neišvengiama. Ir tikrai nemanome, jog galime pasirinkti kitokį mąstymo būdą.

Blogiausia tai, kad mes nesuabejojame savo mąstymu. Tiesiog pradedame *tikėti tuo,* ką mąstome, *nes* mes tai mąstome; tai *privalo* būti tiesa. Bet, kaip įspėjo XVI amžius filosofas Michelis de Montaigne, „žmogus yra linkęs tikėti tuo, ką mažiausiai supranta“. Tai ypač aktualu kalbant apie depresiją. Žmonės tiki ja iš visos širdies ne kaip viena iš mąstymo galimybių, bet kaip absoliučia realybe.

Jeigu geriau suprastume, kaip veikia mūsų protas, tai nepadarytų didelio įspūdžio, ir mūsų taip lengvai neužvaldytų staigus, skausmingas, keistas ir baimės kupinas mąstymas. Mes nepašoktume ir nesveikintume jo lyg kokios negailestingos realybės, lyg kokios „būtinos“ būties, kuriai turime atsiduoti visu kūnu ir siela. Štai tokia yra tiesa apie depresiją.

Vien todėl, kad depresija prasidėjo, nereiškia, jog turime kreipti į ją dėmesį. Išskyrus tai, kad nenorime į ją įkliūti ir kad IŠ KARTO reikia apsigręžti ir keliauti kita proto kryptimi. Apėmus depresijai nereiškia, jog privalome apie ją *galvoti.* Depresija yra labiausiai nesuprastas reiškinys visoje psichologijos istorijoje.

Depresija yra nereikalingas mąstymas

Depresija yra nereikalingas, subjektyvus, uždaras ir pasyvus mąstymas. Daugelis žmonių nesupranta, jog depresija pati negali mąstyti. Tam, kad ji tęstųsi, *mes* turime apie ją galvoti.

Jeigu *vietoj jos* pasirinksime galvoti apie ką nors kita, depresija akimirksniu praras savo galią. Mažėjant streso hormonų, skausmas taip pat pradės mažėti, nes daugiau nebekils streso kupinų minčių, kurios skatina jų gamybą.

Kai suprantame, ***kaip*** mąstome, ir pradedame kreipti dėmesį į tai, ***ką*** mąstome, galime matyti daiktus tokius, kokie jie *iš tikrųjų yra*, o ne kaip mes juos *jaučiame*. Tada į depresiją pradėsime žiūrėti ne kaip į patikimą realybę, o kaip į laikiną, pasirenkamą mąstymą.

Neprivalome galvoti apie depresiją

Prisimenate laisvą valia? Mes visada galime galvoti apie ką nors kita, o ne apie depresiją. Visada galime „pabėgti" į smegenų žievę. Todėl ir yra labai svarbu skirti mintis nuo jausmų, kad nepainiotume to, ką jaučiame, su tuo, kas yra objektyvi tiesa.

Iš pradžių nelengva atskirti, kas yra mąstymas, o kas jutimas. Turime stebėti kylančius jausmus ir mintis, kad galėtume geriau suvokti, kas yra kas.

Kai esame prislėgti, *jaučiame*, kad mūsų gyvenimas yra beviltiškas. *Realybėje* jis toks nėra. Mus supantys žmonės tai pastebi, tačiau mes esame atskirti nuo realybės, nes ne taip naudojame savo smegenis, tiksliau, jų *neišnaudojame*.

Nenoriu kaltinti aukos. Tenoriu jus užtikrinti, kad nors ir negalite nieko padaryti, kad visiškai panaikintumėte depresiją, vis dėlto neprivalote ilgai užsibūti joje. Viskas nėra taip, kaip atrodo. Jūsų smegenų žievė neskatina beviltiškumo jausmo. Jums tereikia ten nusigauti, kad pamatytumėte, jog turite pasirinkimo galimybių, – galite vėl gyventi realybėje.

Kaip vertiname realybę?

Tai yra labai svarbu. Jeigu apie depresiją galvosime kaip apie pasirinkimo galimybę, tai galime pasirinkti ištrūkti iš jos. Bet jeigu galvosime kaip apie nepagydomą ligą, negalėsime to pasirinkti. Daiktai dažniausiai nėra tokie, kokie atrodo, nes mūsų protas nebūtinai yra skaidrus langas į realybę.

Realybę matome ne *per* savo protą, bet savo *protu*. Mūsų protai nuolat pertvarko realybę pagal tai, ką jau žinome ir suvokiame. *Kiekvieną* dabartinę situaciją vertiname pagal *ankstesnę* patirtį, kuri jau yra palikusi gilų pėdsaką mūsų neuronuose. Kaip sakoma: „Mes matome daiktus ne tokius, kokie *jie* yra, bet tokius, kokie *mes* esame." Todėl tik pradedantis vaikščioti kūdikis, kitaip nei mes, judrioje gatvėje nemato jokio pavojaus.

Taip pat mes daiktus suvokiame pasikliaudami kitų nuomone. Manome, kad tai yra tiesa, jeigu pasitikime žmogumi, kuris taip teigia. Jeigu mūsų chemijos mokytojas sakytų, jog tam tikras mišinys, patekęs ant liežuvio, galėtų mus nužudyti, tai įsimename ir net nebandome to mišinio. Pavyzdžiui, mokytojas ar gydytojas gali papasakoti mums dalykų, kuriuos tiesiog priimame kaip faktus ir nuo to laiko gyvename remdamiesi jais. Jeigu gydytojas sako, kad depresija yra nepagydoma liga, ji kamuos visą likusį gyvenimą, mes esame linkę juo patikėti, nebent kas nors paneigtų tokią nuomonę.

Gydytojas, pasakydamas tokią diagnozę, kartais nesuteikia daugiau jokios paneigiančios informacijos, nors tokia ir gali egzistuoti. Nepaaiškina, kaip depresija veikia mūsų smegenis. Vienoje ligoninėje pasiėmiau lankstinuką

apie depresiją. Jame rašoma: „Niekas tiksliai nežino, kas sukelia depresiją, išskyrus tai, kad jos atsiradimas siejamas su per mažu serotonino kiekiu.“ Tikėti, kad depresiją sukelia per mažas serotonino kiekis, tai tas pats, kas tikėti, jog lyja vien dėl to, kad nepakankamai šviečia saulė, nes lyjant jos beveik nesimato. Ne visos pasiskolintos žinios yra tiesa, bet žmonės nugyvena visą savo gyvenimą tikėdami, *jog* tai yra tiesa.

Mūsų suvokimas apie depresiją ir nerimą priklauso nuo to, ką jau esame užprogramavę savo prote, nuo mūsų patirties ir mokslo bei nuo pasiskolintų žinių. Štai taip kai kurie žmonės sugeba greitai ištrūkti iš depresijos. Jie ją suvokia kitaip. Supranta, kad tai yra pasyvusis mąstymas, į kurį neprivalo kreipti dėmesio, nes iš karto gali pasirinkti tiesioginį mąstymą. Kai depresija smūgiuoja, jie smūgiuoja atgal pasitelkdami minčių kaitymą. Še tau! Ir dar!

Parengti proto pratimai

Jeigu staiga apimtų depresija, turiu pasirengusi keturis ar penkis proto pratimus: kartoju „irkluok, irkluok savo valtelę ir t. t.“ arba „taip, taip, taip, taip...“ Jeigu kuris nors pratimas tuo metu nepadeda, greitai pasitelkiu kitą ir vienodu tempu kartoju tą mintį, kol pajuntu, kad skausmas praėjo. Nors jam praėjus vis tiek nesijaučiu puikiai, bet aukščiausio laipsnio, į mirtį panaši agonija manęs nebeparalyžiuoja.

Tamsa, pro kurią neprasiskverbia jokia šviesa, praranda savo galią. Aš toliau naudoju tiesioginį mąstymą, pasineriu į rytinę mankštą ar namų ruošą, tada skubiai imuosi dienos darbų susitelkdama į tai, ką darau, ir vengdama minčių apie

tai, kaip jaučiuosi. Mąstau objektyviai. Tyčia pastebiu mane supančias smulkmenas: kaip šviesa atsispindi lange, kaip knygos sukrautos ant stalo. Vengiu subjektyvaus, uždaro mąstymo apie save.

Pavyzdžiui, kai mane staiga apima subjektyvios, siaubą keliančios mintys, griebiuosi objektyvių minčių, net jeigu jos tokios paprastos kaip sofos audinio raštas. Objektyvus mąstymas, apimantis tam tikrą fizinę realybę, pavyzdžiui, sofą, sužadina regėjimą, ištraukia mane iš į save sutelkto mąstymo ir grąžina į realybę.

Prisimenu, kad net apėmus giliausiai depresijai, pasyvus elgesys ir atsiribojimas nuo visko *valios pastangomis* gali *akimirksniu* pasikeisti į tyčinį, produktyvų mąstymą. Taigi nedelsdama taip ir darau. Jūs galite akimirksniu atsisakyti depresijos; ne jausmo, o elgesio. Kitaip elgiantis jausmai taip pat keičiasi.

Tiksliau sakant, nekreipiu dėmesio į skausmingas proto vietas. Taip, aš jas puikiai žinau. Tos mintys labai nori užvaldyti mane! Bet aš nuo jų nusigręžiu. Kartais netgi pasakau sau: „O ne, aš jų neprisileisiu!“, tada mintyse atsuku nugarą ir pasirenku kitą – objektyvesnį, produktyvesnį ir racionalesnį – mąstymo būdą. Tokiu būdu gyvenu toliau ir dažniausiai, įpusėjus rytinei veiklai, pastebiu, jog depresija visiškai išnyko.

Kadangi bet koks racionalus elgesys nuramina emocijas, naujausi medicininiai tyrimai rodo, kad nurodymas depresiją gydyti fiziniais pratimais yra toks pat veikmingas kaip ir gydymas vaistais. Dėl tos pačios priežasties Didžiosios Britanijos terapeutai, esant silpnai ar vidutinei depresijos formai, vietoj vaistų skiria savikliovos knygas.

Socialinis nerimas taip pat yra pasyviojo mąstymo rezultatas

Kartais kokiame nors vakarėlyje pradedu jaustis svetima ir nepageidaujama. Žmonės atrodo ne mylintys ir suprantantys, o šalti. Suvokusi savo būseną pasitelkiu paskatinančią mintį: „O ne, aš vėl sutelkiu dėmesį į save." Tada nedelsdama apsuku savo dėmesį 180 laipsnių ir pradedu žiūrėti į kitus žmones. Jeigu keli pirmieji pokalbiai nepavyksta, toliau atkakliai siekiu savo tikslo. Man nesvarbu, jeigu viskas baigiasi tik pokalbiu su padavėju! Taip tęsiu, kol galiausiai surandu su kuo galiu įdomiai pasikalbėti ir susidomiu kitu žmogumi, o ne savimi. Kuo daugiau treniruositės, tuo geriau jums seksis pasitelkti tiesioginį mąstymą ir minčių kaitymą. Vis labiau vadovausite savo gyvenimui.

Yra gerai aiškiai žinoti, apie ką mąstote

Jeigu treniruositės skirstyti savo mintis ir nuoširdžiai norėsite suvokti, ko esate vertas, protingai mąstydami tai sužinosite. Supratę, kokį mąstymo būdą naudojate (nesvarbu, ar tai pasyvusis ar tikslingas, subjektyvusis ar objektyvusis ir t. t.), taip pat galėsite paanalizuoti savo mąstymą turinio atžvilgiu (dėl ko aš susipainiojau?). Kitas veiksnys, leidžiantis gyventi realybėje, – matyti daiktus tokius, kokie jie iš tikrųjų yra. Jeigu kas nors mus gąsdina, galime surasti būdą žiūrėti į kai kuriuos daiktus, kurie apsaugo nuo tiesos. Aš pati mačiau, kaip tai padarė mano aštuonerių metų anūkė. Žiūrėjome filmą „Ozo miesto burtininkas", kuriame buvo viena baisi scena. Staiga ji apsivertė ant sofos ir pasakė: „Aš žiūriu žemyn galva, kad nesuprasčiau, kas ten iš tikrųjų vyksta."

Netgi naudodami kalbą galime sumaniai iškreipti realybę. Stengdamiesi kuo tiksliau apibūdinti daiktus, galėtume geriau spręsti apie juos. Jeigu sakytume „vanduo su cukrumi ir nuodingomis dujomis", o ne „gaivusis gėrimas", galbūt tiek daug jo negertume. Jeigu sakytume „lošimas iš pinigų", o ne „žaidimas kortomis", galbūt mažiau apie jį galvotume.

XIX amžiaus anglų teisininkas seras Jamesas Fitzjamesas Stephenas kartą pasakė: „Visi vyrai turi nepagydomą polinkį iš anksto išspręsti visus juos dominančius klausimus, darydami įtaką savo kalba." Psichiatras Thomas Szaszas tai apibūdino taip: „Mes vartojame žodžius, kad geriau apibūdintume ir suvoktume mus supantį pasaulį. Tuo pačiu metu daug mūsų vartojamų žodžių yra lyg vaizdą iškreipiantys lęšiai: jie verčia mus neteisingai suvokti ir neįvertinti objekto, į kurį žiūrime."

Reklamos agentūros, pasitelkdamos kalbą, apgaule priverčia mus daryti tai, ko jie nori, nesvarbu, mums tai naudinga ar ne. Amerikoje naudoti automobiliai vadinami žmonėms priklausiusių mašinų vardais. Emociniai jausmai, kuriuos sukėlė tam tikri žodžiai, gali išardyti mūsų proto procesus. Niekas nenori NAUDOTO AUTOMOBILIO, bet visi nori TURĖTI AUTOMOBILĮ. Dvi skirtingos frazės sukelia skirtingus jausmus.

Kai kuriuose reklaminiuose skelbimuose raginama pirkti VISĄ vištos pusę. Žodis VISĄ sukelia emocinį pakilimą – jūs tarsi ignoruojate faktą, kad gausite tik pusę vištos. Vienas pardavimo vadybininkas teigė niekada neprašantis kliento „ką nors pasirašyti", nes: „Visų mamos yra įspėjusios niekur nepasirašinėti, tad jie iš karto tampa baikštūs ir tam priešinasi." Vietoje to potencialiam pirkėjui jis pateikia

sutartį ir paprašo: „Prašau patvirtinti dokumentą.“ Visi nori būti už ką nors atsakingi. Valdžia yra *geras* dalykas.

Jeigu visi depresiją vadins liga, tai mus gali įtikinti, jog užtenka vartoti vaistus ir išgysime. Atrodys, kad mums nebūtina imtis jokių veiksmų. Mes nesuaugsime ir nesubręsime kaip asmenybės tol, kol leisime sau kalbėti šia įtikinėjimo kalba. Sakau „įtikinėjimo kalba“, nes tiesa gali būti visiškai neįtikinama. Tiesa paprastai reikalauja, kad mes patys ko nors imtumėms ir padarytume ką nors sudėtingo.

Tryliktas skyrius

Jeigu tik yra noro – viskas įmanoma

Tie, kurie nori, yra išrinktieji,
o kurie nenori – neišrinktieji.
Henry Wardas Beecheris

Daugelis psichiatrų nuolatos teigė, kad mes negalime padėti sau, nes depresija pasiglemžia mūsų valią. Tačiau tai netiesa. Depresija iš mūsų neatima *nei valios, nei pasirinkimo galimybės*. Ji paprasčiausiai sumažina *motyvaciją*, nes stresą sukeliančios cheminės medžiagos sutrikdo mūsų medžiagų apykaitą. Jeigu depresija iš tikrųjų atimtų iš mūsų valią, nesugebėtume padaryti daugelio dalykų, pavyzdžiui, pakelti rankos. Valia ne kiekybinis, o kokybinis vienetas. Tuo tarpu *motyvacija yra kiekybinė*. Tai jausmas, kai *nori* ką nors daryti, tik nežinia, ar labai to nori.

Depresija nevaržo mūsų elgesio. Nėra nieko, ko negalėtumėte padaryti apėmus depresijai. Jūs vis dar turite valios daryti ką panorėję, net jeigu ir *nejaučiate* norintys tai daryti. Juk daugybę dalykų darote tik valios pastangomis, visai to

nenorėdami, pavyzdžiui, rengiate ataskaitas, pietaujate, skalbiate. *Reikalas tas, kad jūs tiesiog nepritaikėte to paties principo depresijai gydyti.* Taip iš esmės yra dėl to, kad daugelis psichologų jus įtikino, kad nesugebėsite to padaryti.

Galite išvengti depresijos

Kartą kuo nors patikėjęs žmogus iš prigimties yra linkęs nebekreipti dėmesio į priešingą informaciją, nes mano, jog ji klaidinga ar nereikšminga. Todėl taip sunku ištrūkti iš depresijos valios pastangomis, kai gerbiami žmonės nuolat teigia, jog mes negalime to padaryti.

Ištrūkti iš depresijos daug sunkiau nei papietauti ar skalbti, bet reikia pripažinti, kad *tai irgi įmanoma*. Ypač kai žinote skirtumą tarp valios ir motyvacijos. Net sirgdamas pačia sunkiausia depresijos forma žmogus vis dar sugeba bet kuriuo metu pakeisti savo elgesį. Juk liautis verkus ir atlikti kelis proto pratimus yra gana *paprasta*. Visai paprasta nekreipti dėmesio į blogus pojūčius ir, tarkim, sutelkti dėmesį į sofos audinio raštą. Tai nėra *lengva*, nes jums trūksta motyvacijos, bet tikrai *galite* tai padaryti prisiminę, kad vis dar įmanoma pasikliauti *laisva valia*.

Apėmus depresijai iš pradžių sunku imtis kokių nors veiksmų, nes visiškai nėra motyvacijos. Tačiau jeigu atsiminsite, kad vis dar turite *valią* ir gebėjimų, depresijai nepavyks jūsų apkvailinti ir, atėmus motyvaciją, padaryti bejėgiu.

Kuo dažniau sau priminkite, kad turite *valią*, ir tada, kai jūsų nekankina depresija, kai galite į tai sutelkti visą dėmesį. Tokiu būdu suformuosite mintis, kurios, sukeltos anksčiau

patirtų asociacijų, pačios pasirodys, nes jas būsite susieję su depresija. Apėmus depresijai vis dar jausite tą patį skausmą, bet į galvą ateis nauja mintis: „Aš vis dar turiu valią, galiu padaryti pratimą ir ištrūkti iš depresijos." Tai tik vienas iš daugelio pavyzdžių, kaip galite fiziškai pakeisti savo smegenis, pakeisdami mąstymą ar elgesį.

Užbėkite depresijos gudrybėms už akių

Mes turime *užbėgti už akių* įsitikinimui, kad, apėmus depresijai, nieko nebegalime pakeisti. Tada depresija mūsų taip lengvai neįtrauks į savo pinkles. Jau esant gilioje depresijoje neįmanoma tikėti, kad dar galime tai kaip nors pakeisti. Tai ir yra depresijos tikslas – *priversti jus visiškai patikėti savo beribiu bejėgiškumu*. Sunku pasakyti, bejėgiškumas susilpnina motyvaciją ar atvirkščiai. Natūralus būdas apsisaugoti atsigręžė prieš šiuolaikinį *homo sapiens*.

Mūsų smegenyse yra labai sudėtingas gynybos mechanizmas, pasižymintis daugeliu nebūtinų biocheminių savybių. Jis išsivystė iš ankstesnės „sustok, neik į priekį, pavojus priešais" reakcijos. *Sustok* niekur nedingo, jis yra depresijos giliai saugomas. Mes akimirksniu atsitraukiame ir pasiduodame. Tačiau *žinojimas*, kad pirmasis instinktas yra sustoti, liautis ir atsitraukti, gali padėti nepaisyti pirminių nurodymų.

O visa gudrybė yra *iš anksto* nuspręsti, kad darant naują *pratimą automatiškai pakeisite motyvaciją*, nesvarbu, norite tai daryti ar ne. Neturime gyventi vadovaudamiesi jausmais, kaip ir nevairuojame automobilio be vairo. Jausmai suteikia mums jėgų, bet jie visiškai nepadeda orientuotis.

Veikla nugali tikėjimą

Depresija yra įsitikinimas, kad vis tiek niekas nepadės, tad kam stengtis ką nors daryti? Tačiau pakanka šį įsitikinimą nors minutei pakeisti tokiomis mintimis kaip „žalia varlė“, ir jis nebebus toks tvirtas. Į įprastą slegiančią rutiną nusprendus įtraukti naują veiksmą, senoji po truputį pradeda netekti galios. Depresija yra tam tikras mąstymo būdas, proto „kanalas“. Ir jums nereikia gydyti savo proto – tereikia tiesiog perjungti kanalą.

Atsikratykite vienintelio dalyko – įprastos reakcijos į depresiją. Išvis nebūtina jos gydyti, nes, pasitelkdami minčių kaitymą, galite tiesiog persikelti į kitą smegenų dalį ir depresijos nebejausti. Kai jai „pradės stigti degalų“ – tam tikro mąstymo, ji pamažu pavirs į ciklines prastovas.

Pratimai fiziškai pakeis jūsų smegenis, neuroną po neurono. Jose visai šalia takelio *į* depresiją atsiras takelis *iš* depresijos! Štai kodėl depresija daugiau manęs nebegąsdina. Aš tiesiog labai gerai žinau savo kelią iš jos.

Įsivaizduokite: jūsų smegenyse – du skirtingi nerviniai minčių modeliai. Vienas modelis yra jūsų įprasta slegianti tvarka, o kitas – nauji proto pratimai. Abu modeliai visada bus jūsų smegenyse, nes kartą suformuotas nervinis minčių modelis niekada nedingsta. Tai yra vienas iš keblumų kalbant apie depresiją, bet jūsų pratimų programai tai labai padeda. Šiek tiek atpalaiduokite savo slegiančių minčių tvarką ir vietoj jos pradėkite naudoti pratimus. Tokiu atveju slegiančių minčių modelis neformuos tiek daug dabar naudojamų anksčiau išmoktų asociacijų, kaip naujasis proto pratimų modelis.

Gyventi DABAR

Galbūt mes patys to ir nematome (nors mūsų draugai ir mus mylintys žmonės tikrai pastebi), bet daugeliu atvejų nesąmoningai *renkamės* skausmą vietoj gyvenimo, praeitį vietoj dabarties. Tai sukuria iliuziją, kuri leidžia mums manyti, jog nesusidorojimo su depresija simptomai sukurti pačios depresijos.

Depresija yra priešingybė gyvenimui DABAR. Galima net sakyti, kad depresija yra *bausmė* mums už tai, kad negyvename DABAR. Visai nebūtina gyventi remiantis senais slegiančių minčių modeliais – tai visiškai nepadeda spręsti problemų. Dar tiksliau – depresija niekada mūsų neužklumpa dėl to, kad turime rūpesčių. Slegiančios nuotaikos mus kankina tik dėl pačios depresijos. Juk problemos gali būti išspręstos tik DABAR, o depresija ir nerimas nėra realybė. Jeigu tik mus pradeda kankinti depresija, vadinasi, mes jau nebegyvename realybėje.

Kaip iš depresijos grįžti į DABARTĮ?

DABAR nėra nei laikas, nei vieta – tai judėjimas į priekį. Bet koks jūsų priimtas sprendimas, kad ir visai menkas, jus tuoj pat sugrąžina į DABARTĮ. Gyvenimas visada yra užduotis – įveikta arba ne. Gyvenimas visada yra rizika – pasverta arba ne. Mes visada, kiekvieną akimirką esame „taip“ arba „ne“; „yra“ arba „nėra“; „dabar“ arba „vėliau“. Pagrindinis skirtumas – sprendimas.

O kaipgi neigiami sprendimai?

Nėra tokio dalyko kaip savaime neigiamas sprendimas. Mes ne visada iš anksto žinome visas aplinkybes, taigi galime priimti, kaip paaiškėja vėliau, prastus ir neteisingus sprendimus. Be to, niekas neapsaugotas nuo kvailų poelgių. Taigi sprendimai gali būti neigiami padarinių ir turinio atžvilgiu. Bet kaip procesas sprendimas visada yra teigiamas dalykas. Štai kitas būdas tai pasakyti.

Pats sprendimo priėmimas visada yra teigiamas, nors sprendimas ateityje ir gali turėti neigiamų padarinių. Ši problema iškyla ir kovojant su alkoholizmu. Pirminis sprendimas išgerti kaip procesas yra teigiamas ir skatina mus galvoti, kad esame padėties šeimininkai, nors padariniai ir būna neigiami – apgirstame ir nebesugebame savęs kontroliuoti. Supratę sprendimo svarbą proceso atžvilgiu, sugebėsime priimti tinkamo turinio sprendimus. Remiantis tyrimais, pastarieji sprendimai yra visų depresija sergančių žmonių problema.

Depresija sergantys žmonės patys siekia negatyvumo

Depresija sergantys žmonės vengia palankių atsakomųjų reakcijų ir teigiamų situacijų bei aktyviai siekia neigiamų reakcijų ir nepalankių situacijų. Jie linkę į tokį elgesį, kuris apibūdinamas kaip išmoktas bejėgiškumas. Iš įpratimo kalba monotoniškai ir neryžtingai, naudoja visiškai abejingą kūno kalbą ir beprasmes veido išraiškas, kad tik iš kitų sulauktų neigiamos reakcijos, kuri dar labiau sustiprintų jau ir taip neigiamą savęs vertinimą (*Journal of Abnormal Psycholo-*

gy, Vol. 105, No. 3, pp. 358–368). Kodėl kai kurie žmonės taip elgiasi?

Įdėmiau pagalvojus tai įgauna nemažai prasmės. Mes esame tik nedidelė minios dalis, taigi visiems reikia pajusti tam tikrą ryšį su kitais. Šį bendrumo jausmą įgauname savęs vertinimo procese, kuris verčia mus tirti supančią aplinką, atspindinčią savęs supratimą, savęs vertinimą, savo tiesą.

Žmogus iš prigimties yra linkęs siekti, kad jo nuomonė būtų pripažinta. Kokia mūsų nuomonė apie save, kai sergame depresija? Kad ir ką darytume, gyvenimas vis tiek yra beviltiškas, ir taip bus visada. Ši mintis neteisinga, bet mes net nesuvokiame, jog tai yra mintis, nes visiškai supainiojome mąstymą su pojūčiais. Jeigu mūsų sąmonė nepakils į aukštesnį skirtumo tarp jausmų ir mąstymo supratimo lygmenį, ir toliau visada tikėsime tuo, ką jaučiame, tarsi tai būtų realybė.

Taigi ką galime padaryti, kad, sirgdami depresija, nebesiektume tik negatyvumo? Atsakymas: mes galime pasirinkti teigiamo elgesio įtaką. Turime atpažinti tikrąją priežastį, kodėl nenorime nieko daryti. Norėdami save pripažinti turime veikti prieš savo pirmąjį instinktą siekti negatyvumo. Kai mus kankina depresija, privalome pamiršti natūralų patogumą ir pradėti produktyviai bei teigiamai elgtis, nors tai nebūtinai reiškia visišką savęs pripažinimą.

Jausmai dažnai klaidina

Ar kada nors pagalvojote, kad kartais, sergant depresija, nebūtina kreipti dėmesio į tai, ką sako jūsų smegenys? Ten glūdi tikrai daug senų ir beprasmiškų istorijų: gyvenimas yra

siaubingas, viskas nieko verta, kam vargintis, man depresija, daugiau nebegaliu kentėti.

Šiuos minčių modelius girdėjote metų metus, būtent todėl jie atrodo tokie savi. Tačiau taip nėra. Jūsų smegenys ir yra jūsų smegenys, o jūs esate jūs. Galite mąstyti apie ką tik norite, o jūsų smegenys gali mąstyti tik apie tai, kas jau yra atminties saugyklose, – apie tai, kas iškyla per anksčiau patirtas asociacijas. Netgi jeigu jūs atkakliai stengiatės galvoti apie ką nors kita.

Kitaip nei automatinės smegenų funkcijos, *jūsų pasirinktas mąstymas gali išeiti už instinktų ir anksčiau patirtų asociacijų ribų*. Pasirinkti tam tikrą mąstymą gali paskatinti knyga ar išmintingas žmogus. Jūsų protas negali atsisakyti mąstyti tam tikru būdu, jeigu pats nusprendžiate, kad norite mąstyti būtent taip. Visada turite dvi pasirinkimo galimybes: galvoti ar jausti tai, ką siūlo smegenys, arba galvoti ką panorėjus ir tokiu būdu netiesiogiai prisiversti *jausti* tai, ką *norėtumėte* jausti.

Lavinamas teisingas mąstymas stiprės, nes sukels vis daugiau dažniausiai naudojamų anksčiau patirtų asociacijų. Jūs taip pat tapsite stipresni, labiau pasitikėsite savo mąstymu, tad slegiančios ir nerimą keliančios mintys nebesugebės taip lengvai jūsų paveikti. Anot fiziko Stepheno Hawkingo, „laipsnis, iki kurio dalelė klaidžios neapibrėžtu, tiesiu arba siauru keliu, yra nulemtas masės trūkumo.“

Keturioliktas skyrius

Ar iš tikrųjų kitaip mąstydami galime ištrūkti iš depresijos?

Gyvenimas yra istorija, kurią sau pasakojate. Pasistenkite, kad ji būtų gera!

Rizika prisiimti atsakomybę ir akis į akį susidurti su savo baimėmis visada turėjo priešnuodį – saugiai pasislėpti gilioje pasiteisinimų jūroje. *Atsakingi žmonės elgiasi visai kitaip.* Jei jie mano, kad yra apdrausti savo rizikingos elgsenos pateisinimais, jų poelgiai tampa dar labiau rizikingi. Tai turi dvi pasekmes. Pirmoji – taip nesukuriama jokia pažanga kuriant apsauginius mechanizmus, nes asmuo neišnaudoja geriausių savo resursų. Antroji – sumažėjus pasitikėjimui savimi, susilpnėja ir tikėjimas laisve, taigi pradedame panikuoti ir pasijuntame įsprausti į rėmus. Visos proto ligų problemos susijusios su laisve.

Kad ir kaip būtų gaila, yra svarbus pasiteisinimas, dėl kurio milijonai žmonių atsiduria beviltiškoje padėtyje. Šiuo metu vyraujanti visuotinai priimtina medicinos teorija apie depresiją teigia, kad mes esame bejėgiai ką nors pakeisti savo

valios pastangomis. *Taigi visi įgyja labai didelį pasiteisinimą.* Mes neturime prisiimti atsakomybės dėl to, kad sergame depresija. Galime kaltinti sutrikusią cheminę pusiausvyrą, savo mediatorius, problemas, epinefrino* perteklių.

Šie pasiteisinimai neduoda nieko gero. Paklauskite savęs, kodėl *jums naudinga* būti neatsakingam? Juk išmintingas žmogus nevyksta į tokią kelionę, kurios pabaigoje supras negavęs jokios naudos. Pasiteisinimai nesuteikia jokio psichologinio išsigelbėjimo. Kai jau žinote, kaip veikia jūsų smegenys, galite suvokti, kad tik jūs esate atsakingas už tai, apie ką mąstote ir ką jaučiate.

Tai reiškia, kad tik pats esate atsakingas už savo mintis ir emocijas. Tiesa ta, kad nesvarbu, prisiimate atsakomybę ar ne, bet kokiu atveju jūs visada *buvote* atsakingas. *Žmogaus siela negali liautis evoliucionuoti.*

Iš pradžių galvojame, kad pasiteisinimai iš kažko išlaisvina, tačiau taip nėra. Tai mus tik dar labiau supančioja, trukdo atsiskleisti gerosioms savybėms, susilpnina mus. Pasiteisinimas nėra bilietas į kažkur – tai tik dar vienas sielos kalėjimas.

Iš kur atsiranda šis depresijos pateisinimas?

Žmogui sergant depresija, gydytojas, vos žvilgtelėjęs į smegenų nuotrauką, gali pamatyti, kad visi aktyvūs neuronai susitelkę smegenų požievyje, *emocinėje* smegenų dalyje. O smegenų žievėje, *kognityvinėje* smegenų dalyje, neuronai tik nežymiai aktyvūs. Tai klaidingai interpretuojama ir teigiama, jog depresija yra smegenų liga. O iš tikrųjų tai, ką jie priski-

* Labai svarbus šerdinės antinksčių dalies hormonas.

ria prie patologinės smegenų neuronų veiklos, geriau vadinti mąstymo *pasirinkimu*. Pasitelkime logiką ir sveiką protą. Ką iš tikrųjų mums įrodo neurologija?

- Tam tikra mintis sukelia nervinį aktyvumą smegenų požievyje; kitokios mintys sukelia nervinį aktyvumą smegenų žievėje.
- Jeigu mąstysite emocionaliai, smegenų nuotraukoje dominuos požievis, nes neuronai tuo metu perduoda informaciją.
- Jeigu sugalvosite neutralią arba beprasmę mintį, dėl tų pačių priežasčių dominuos smegenų žievė, padidės nervinis aktyvumas.
- Žmogus bet kuriuo momentu gali galvoti apie ką tik panorėjęs.

Taigi puikiai matome, kad savo mąstymu patys ir sukeliame depresiją. Kodėl gi taip sunku įsivaizduoti, kad, pasitelkę kitokį mąstymą, galime *iš jos ištrūkti*? Tai neabejotinai įmanoma. Tiesiog turime atsiminti, kad tiesioginis mąstymas neatsiranda pats savaime, – mes patys valios pastangomis turime jį pradėti.

O tai galime padaryti davę savo protui užduotį – nesvarbu, lengvesnę ar sudėtingesnę, nes pasiekti smegenų žievę yra kokybinis, o ne kiekybinis procesas. Arba jūs tai padarysite, arba ne. O supratę, kad depresija yra tik atsitiktinė psichologinės gynybos sistema, nustebsite sužinoję, koks galite būti iniciatyvus.

Minčių kaitymas leidžia suvokti, galbūt net pirmą kartą, kad, manipuliuodami savo mąstymu, galime *tiesiogiai*

veikti savo nuotaikas. Ir toliau atkakliai tai darydami tampame ryžtingi ir pasitikintys savimi. Jau galime suprasti, kaip įmanoma priversti smegenis daryti tai, ko norime, o ne tai, ko jos pačios nori (remiantis anksčiau susiformavusiais įprastais minčių modeliais).

Mūsų smegenys *de facto* yra gynybos mechanizmas. Būtent jos ir nori depresijos ir nerimo, kurie yra šalutinis „kovok ar bėk" reakcijos rezultatas. Tiesiog negalėtume egzistuoti be tvirtos ir gerai veikiančios gynybos sistemos. Tačiau be depresijos ir nerimo kuo puikiausiai *išsiverstume. Mes* nenorime jų ir neturime su jais susitaikyti. Kai smegenys pradeda taikyti gynybinę taktiką, kaitydami mintis turime pereiti į puolimą.

Mūsų jausmai nėra racionalūs

Norėdami sėkmingai taikyti minčių kaitymą, turime išmokti atskirti mąstymą nuo jutimo. Smegenų požievyje kylantys jausmai yra gynybos mechanizmas; jų nereikėtų painioti su smegenų žievėje kylančiu racionaliuoju mąstymu. Nors jausmai ir įspėja mus apie pavojų, bet *jie gali būti klaidingi*.

Iš tikrųjų pati depresija yra blogis. Jūs jaučiatės taip, lyg jūsų gyvenimas būtų nenusisekęs. Tačiau kai tik pakeisite tuos slegiančius pojūčius, net jeigu jūsų gyvenime daugiau niekas ir nepasikeis, iš tikrųjų pajusite, kad gyvenimas nėra toks jau blogas.

Sergant depresija tarp mūsų ir proto vyksta vienpusis bendravimas. Protas *mums* nurodinėja, ką jausti, galvoti ir daryti. Tačiau mums reikia abipusio bendravimo sistemos, mūsų mintys turi būti tik tokios, kurios sukeltų teigiamus jausmus.

Kalbant apie smegenis, galime teigti, kad yra pamatinis savo pojūčių suvokimas. Taigi mes galime įveikti depresiją.

Mes patys suteikiame depresijai visą jos galią; galvodami apie ją patys nustatome jos trukmę. Taip, per anksčiau patirtas asociacijas depresija gali kilti automatiškai, už mūsų sąmonės ribų. Bet valandas, dienas ar net savaites sergant depresija dar nereiškia, kad *mums* kažkas atsitiko. Vadinasi, patys kažką *padarėme*. Ir galime išmokti to *nedaryti*.

Tarpinis pasirinkimas

Nors minčių kaitymas ir padeda, tačiau ne taip *lengva* pasirinkti mintis ar duoti laisvę valiai. Bet jeigu mintį „man depresija" pakeisite bet kokia neutralia fraze, skausmas iš karto sumažės. Taigi kaskart apėmus depresijai be jokių tolesnių nurodymų galite pasirinkti kokį nors vaikišką eilėraštuką ar besikartojančią frazę.

Jei prieš pradedant daryti pratimus jums reikia daugiau paaiškinimų, pridedu šią analizę apie pasirinkimą, nes būtent pasirinktas teisingas mąstymas ir padeda ištrūkti iš depresijos. Nepamirškite: ši informacija nebūtina, kad galėtumėte taikyti minčių kaitymą. Ši dalis tiesiog išskaido pasirinkimą, kad jūs galėtumėte atidžiau patyrinėti jo dalis. Tik ši analizė yra sudėtinga, ir gana nuobodu visa tai aiškinti, taigi galite drąsiai ją praleisti.

Kruopšti pasirinkimo analizė

Minčių kaitymas yra labai greitas, nedidelis ir invazinis pasirinkimas. Nors pasirinkimas savaime ir yra paprastas, bet

sunku jį įvykdyti, nes iš pradžių tai siejasi su supratimu, kad yra skirtumas tarp jūsų ir proto. Aš vadinu tai tarpiniu pasirinkimu, nes jis priklauso nuo skirtumo, šios mažos dvasinės erdvės, kuri yra tarp jūsų ir proto.

Pasirinkti raudoną arba mėlyną automobilį yra lengva, nes automobilis – vienas daiktas, mes neturime jokių iliuzijų. Tuo tarpu jausmų pasirinkimas yra visai kas kita. Jausmai – lyg optinė proto apgaulė, kurioje du dalykai iš tikrųjų yra vienas, tad galime visai nesunkiai apsigauti.

Negalime *intelektualiai* dalyvauti šioje iliuzijoje, bet įmanoma *intelektualiai* apsvarstyti pačią idėją. O jau tada, jeigu su ja „susigyvensime" ir darysime proto pratimus, sulauksime nedidelių užuominų, įprastame mūsų mąstyme atsiras nauja atšaka, o, žengę žingsnį į šoną, staiga pasijusime visiškai atsiskyrę nuo savo depresijos.

Optinė jausmų apgaulė

Štai kaip reikia išvengti optinės jausmų iliuzijos. Pirmiausia turime suvokti, kad jausmus sudaro *dvi* dalys. Pirmoji – biochemiškai paremtas jausmas savaime, antroji – *mintis,* kad *mes žinom, kad tai jaučiam.*

Sveiku protu galime naudotis tik tada žinodami, jog kažką jaučiame. Juk prieš iš tikrųjų tampant laimingu reikia žinoti, kad mes *jaučiamės* laimingi. O prieš susergant depresija dar turime sužinoti, kad *jaučiamės* prislėgti. Toliau skaitykite išsamesnį paaiškinimą apie tai, iš kur žinome, kad žinome.

Senovės išmintis sako, kad žmogus yra labai protinga būtybė, nes mes ne tik galime kažką žinoti, bet dar ir *žinoti,*

kad žinome. Dar labai svarbu paminėti, jog tai, *ką* žinome, nuolatos kinta, tačiau mūsų *žinojimas, kad kažką žinome*, niekad nesikeičia.

Pajutę skausmą sužinome, kad sergame depresija. Pasikeičia mūsų būsena – prieš tai *nejautėme* skausmo, o tokius dalykus pastebime tada, kai jie pasikeičia. *Vien žinojimas, kad žinome*, dar nėra skausmingas, taigi, kitaip nei į skausmą, nekreipiame į jį jokio dėmesio. Žinojimas išlieka nepastebimas todėl, kad jis *niekada nesikeičia. Jausmai* yra viena, o *žinojimas,* kad jaučiame, – kita. *Žinojimas, kad žinome*, vėlgi yra visai kas kita.

Supratimas, kad žinome

Yra labai daug supratimo rūšių, pavyzdžiui, savo jausmų arba matematikos supratimas, bet yra tik viena *supratimo, kad žinome,* rūšis. Kalbant apie depresiją, tarp *supratimo, ką jaučiame,* ir *supratimo, kad žinome,* yra labai mažytis galimybių langelis. Galimybių erdvė tarp žinojimo ir supratimo, kad žinome, yra tokio dydžio kaip suskaldytas atomas. Tačiau tose atplaišose ir egzistuoja didžiausia galimybė. Būtent ten jūs ir atrandate galimybę *rinktis.*

Mums visai nesunku išsirinkti raudoną arba mėlyną automobilį. Tačiau kaip pasirenkame – sirgti depresija ar ne? Atsakymas štai koks: tą akimirką, kai suprantame, jog esame prislėgti, privalome prisiminti, kad yra kitoks žinojimas, – kai mes suprantame, kad žinome. Tai ir yra toji vieta, kuri suteikia mums galimybę rinktis. Galime pasirinkti neutralią arba bereikšmę mintį, kuri pakeis smegenų žievėje esančią mintį *aš žinau, kad man depresija*. Tada vietoj nuo-

lat galvoje besisukančio supratimo, kad sergame depresija, atsiranda ir kita mintis.

Kliudymas slegiančiai minčiai plėtotis

Jeigu apsisaugosime nuo žinojimo, kad *jaučiamės* prislėgti, galėsime apsisaugoti ir nuo pačios *depresijos*. Žinodami, kad bet kada galime nutraukti tą vyksmą nuo *žinojimo*, kad jaučiamės prislėgti, iki *susirgimo* depresija, nebegalvosime, kad ja sergantys žmonės neturi pasirinkimo. Mums tereikia žinoti, kad, užuot suvokę, jog esame prislėgti, galime turėti ir kitokių minčių, pavyzdžiui, eilutę iš vaikiško eilėraštuko. Kai pasirinksime *nežinoti*, kad *jaučiamės* prislėgti, tai ir *nesusirgsime depresija*. Tai viena iš proto gudrybių.

Mes negalėtume nieko žinoti, *nežinodami, kad apie tai žinome*, bet dažniausiai visą dėmesį sutelkiame į žinojimo, o ne *į žinojimo, kad žinome,* dalį. Kad galėtume jausti tam tikrus jausmus ar tęsti gyvenimišką intelektinę veiklą, mums nereikia žinoti, *kad žinome*. Norėdami nugalėti ir nukreipti savo jausmus tinkama linkme, o mes to norime artinantis depresijai, visą dėmesį turime sutelkti į *žinojimą, kad žinome*, nes būtent ten ir glūdi pasirinkimas.

Kol visiškai tai įsisąmoninsime, galime tiesiog susidraugauti su mintimi, kad yra tam tikra vieta, kurioje *mes žinome, kad žinome.* Nesvarbu, ką *jaučiame*, – šis žinojimas visada yra toks pats. Jis yra toks viską apimantis, akivaizdus ir niekad nesikeičiantis, kaip tyla, kurios pradedame ieškoti tik tada, kai kas nors apie ją užsimena. Tokius dalykus kaip šis mums išaiškindavo senieji filosofai – kol neparodoma pirštu, tol niekas nesupranta, kad kažko trūksta.

Visuotinis pasirinkimo suvokimas

Mums nebereikės ilgai kentėti, jeigu savo dėmesį perkelsime nuo žinojimo, ***ką*** jaučiame ar žinome, į žinojimą, ***kad*** jaučiame ar žinome. Armėnų mistikas George'as Gurdjieffas tai vadino „prisiminimu apie save", Indijos dvasinis mokytojas Nisargadatta Maharajas – „sąmoningumo liudininku". Tai ne toks suvokimas, kurį galime suderinti su kasdiene veikla, stengdamiesi vienu metu padaryti kelis darbus. Turime visiškai SUSTOTI. Tapti sąmoningu žmogumi – turbūt mažiausiai pastangų reikalaujantis darbas, nes ir nereikia stengtis. Esmė – būti budriam, tyliam ir nepamiršti to galutinio tikslo.

Pasirinkimo patyrimas

Kovodami su depresija galime kalbėtis ir su savimi. „Aš žinau, kad jaučiuosi prislėgta, tačiau, užuot žinojusi ***kažką kitą***, renkuosi žinoti kažką panašaus į „irkluok, irkluok savo valtelę". Pasirinkimas ne tik perkels suaktyvėjusius neuronus iš smegenų požievio į žievę, bet ir užblokuos depresiją sukeliančių minčių įsisąmoninimą joje. Tai paprasta proto gudrybė, padėsianti atsikratyti depresija. Nors ir paprasta, bet iš pradžių sunku tai padaryti. Kita vertus, kiekvienas gali to *išmokti*.

Penkioliktas skyrius

Pratimai

Mūsų protas jau žino, kaip mus valdyti.
Dabar mums reikia išmokti, kaip valdyti savo protą.
Mūsų protas jau žino, kaip apgaule priversti mus patikėti, kad nuotaikos yra realybė. Šios gudrybės yra natūralus mūsų psichologinės gynybos sistemos – „kovok ar bėk“ reakcijos – evoliucijos rezultatas. Mes turime išmokti išvilioti protą iš pirminių ir instinktyvių nuotaikų, kad galėtume atsikratyti depresijos ir grįžti į realybę.

Depresija yra automatinė biocheminė smegenų strategija. Smegenys tiesiog negali liautis tai dariusios, tačiau *jūs* galite tai sustabdyti – išvengti įprasto nerišlaus mąstymo. Jūs galite tiesiog leisti šiam nerimastingam, bauginančiam ir menkinančiam mąstymui praeiti pro jus ir patys neįsitraukti emociškai. Mūsų neturi suvalgyti ydingas mūsų pačių mąstymas.

Pratimai, kuriuos rasite šiame skyriuje, padės jums tai pasiekti. Nėra jokios priežasties, dėl kurios depresija mūsų mąstymą turėtų paversti didžiausiu priešu. Proto pratimai išmokys suprasti, kad tarp mūsų ir mūsų proto yra tam tikras psichologinis tarpas.

Emocijos nėra realybė

Kartą draugas man pasakė: „Sunku bendrauti su kenčiančiu žmogumi, nes prie savo kančių mes esame prisirišę labiau nei prie bet ko kito.“ Psichologai šiai problemai apibūdinti vartoja terminą „painiava“. Mums yra natūralu susitapatinti su savo emocijomis, tarsi jos būtų objektyvi realybė.

Nė nepastebime, kaip ištrūkstame iš objektyvios realybės ir puolame tiesiai viliojančioms ir dažniausiai skausmingoms emocijoms į glėbį, lyg jos būtų tikrasis pasaulis, mūsų gimtoji žemė. O vėliau staiga pasijuntame įstrigę, izoliuoti, susipainioję savo jausmuose ir beveik visai pasitraukiame iš tikrojo gyvenimo.

Emocijos yra labai keistos jau dėl paties fakto, kad jos nebūtinai susijusios su tikruoju pasauliu. Geriau pagalvoję apie tai suprastumėte, kad pasirinktos tiesos visada kokiu nors būdu susijusios su tikruoju gyvenimu. Jos padeda jums gyventi racionaliau ir, paprastai kalbant, produktyviau.

Tuo tarpu emocijos visiška priešingybė, jos trukdo produktyviai gyventi. Tiesa, reikėtų nepamiršti, kad stresą keliantys hormonai mums suteikia jėgų imtis veiksmų. Bet kuo greičiau liausitės visą dėmesį telkti į emocijas ir susikoncentruosite ties pasirinktais tikslais, tuo geriau gyvensite. Visi geriausi sportininkai tai supranta. Jie ilgai mąsto, kaip tiksliai atliks kitą ėjimą, tačiau jiems nesvarbu – pelnys kitą tašką ar ne.

Kuo labiau emociški ir subjektyvūs tampame, tuo mažiau realus ir objektyvus atrodo išorinis pasaulis. Štai kodėl pradedame tikėti, kad mūsų gyvenimas yra siaubingas ir beviltiškas, o iš tikrųjų tik mūsų *jausmai* yra beviltiški ir siaubingi. Nesuvokiame, kad, užuot siekę kitų dabarties ga-

limybių, kurios yra daug tikresnės ir tvirtesnės nei jausmai, laikomės įsitvėrę būtent jausmų.

Objektyvumas padeda

Psichologiniai pratimai ir proto gudrybės leidžia atsiriboti nuo pojūčių, suteikia kelias *ramaus objektyvumo* akimirkas. Kartais jie padeda išspręsti problemas, kad įtemptas mąstymas nebeskatintų „kovok ar bėk" reakcijos metu išsiskiriančių stresą sukeliančių cheminių medžiagų gamybos.

Proto pratimai suteikia šiek tiek erdvės tarp mūsų ir įprasto neigiamo mąstymo, o toje erdvėje dažnai gali įvykti stebuklingų dalykų, atsirasti naujų idėjų. Pratimai smegenyse sukuria naują neuronų ryšį, kuriuo galime pasinaudoti, kad, apėmus stresui ar panikai, sureguliuotume emocinę pusiausvyrą. Šie pratimai smegenų struktūroje padeda padaryti konkrečius fizinius pokyčius, kurie netiesiogiai pakeičia cheminę smegenų sudėtį ir mūsų nuotaikas.

Nesvarbu, kaip giliai leidome paskęsti savo nuotaikose ir mąstyme, šie pratimai vis tiek gali padėti išsikapstyti. Nors protas ir bandys mus įstumti į depresiją ar paniką, bet neturime jam pasiduoti. Vietoj to galime daryti pratimus tol, kol depresija ir panika išnyks savaime.

Na taip, iš tikrųjų jie neišnyksta savaime. Jie išnyksta tik todėl, kad mes mokomės su jais *nebendradarbiauti*. Pratimai moko smegenis plėtoti apėjimo strategijas, kuriomis galėtume pasinaudoti lyg liftu, kuriuo ištrūktume iš įkyrių, smukdančių žemyn ir skausmingų emocijų. Jūs suprantate, kad visai nereikia slopinti savo jausmų. Mes tiesiog keičiame mąstymą, kad atsirastų kitokie jausmai.

Protas turėtų būti įrankis, o ne spąstai

Galbūt protą pradėsime suprasti kaip mechanizmą, o ne tam tikrą įprastą mąstymą painioti su tuo, kas mes esame iš tikrųjų. Pratimai padeda nugalėti įprotį nuolat skęsti savo jausmuose, suteikia mums platesnių ir veiksmingesnių galimybių, kurios leis matyti pasaulį ir jame gyventi.

Protas turėtų būti mūsų įrankis, o ne atvirkščiai. Smegenys gali jaustis prislėgtos, neramios, apimtos panikos, bet mes neturime to pajusti. Mūsų smegenys turi būti nuolatos kintantis ir tobulėjantis tiesioginio mąstymo ir veiklos rezultatas. O mes neturime priklausyti nuo savo pasyviojo mąstymo.

Baimė, kurią sukėlė tikras ar popierinis tigras, turi praeiti. Neracionali, neapibrėžta ar įsivaizduojama baimė kūną veikia lygiai taip pat kaip tikra. Nepanaudotą baimę, kuri natūraliai nelėmė jokio veiksmo, turime nugalėti atlikdami kokį nors fizinį ar protinį pratimą, kuris gali užkirsti kelią „kovok ar bėk“ sindromui. Tada kūnas gali grįžti į normalią būseną, kurioje nėra streso. Proto „tigrai“ sukelia tikrą stresą, o proto pratimai jį *gydo*.

Stresas pasiduoda, ir ne tik

Pratimai gali suteikti tiek naudos, kiek anksčiau net negalėjome įsivaizduoti: mažina stresą, depresiją ir negatyvų mąstymą. Susidūrus su sunkumais šie pratimai gali suteikti entuziazmo ir iš naujo užgimusios vilties. Nepatogioje situacijoje padeda pasitikėti savimi. Kai kurios proto gudrybės yra lyg stebuklingos laiko kapsulės, kurios gali priversti protą nuola-

tos kurti teigiamus nervinius ryšius, iš kurių apėmus stresui ar nerimui būtų galima gauti užkoduotą informaciją.

Visi mes esame unikalūs ir bet kuriuo gyvenimo momentu negalime būti panašūs į niekąkitą. Taigi tik patys galime geriausiai nuspręsti, koks pratimas ir kada geriausiai tinka, o taip yra todėl, kad tuo metu jis mus nepaaiškinamai traukia.

Proto gimnastika nelabai skiriasi nuo fizinės. Kai mes mankštiname rankos ar blauzdos raumenis, galime fiziškai pamatyti, kur slypi mūsų jėga, leidžianti daryti tam tikrus pratimus. Nors žmonės niekada apie tai nesusimąsto, iš tiesų mes galime mankštinti ir proto „raumenis“ bei matyti, kur slypi mūsų galia galvoti, jausti ir daryti ką tik panorėję. Mūsų protas panašus į rankos ar kojos raumenis tuo, kad galime stiprinti tas dalis, kurias naudojame dažniausiai, o nenaudojamos dalys tampa vis silpnesnės.

Šešioliktas skyrius

Minčių kaitymo pratimai

Minčių kaitymo pratimai yra geriausia pirmoji pagalba susirgus depresija. Jie yra tas dalykas, į kurį pirmiausia turėtumėte tiesti rankas kai tik smogia depresija.

PRATIMAS Nr. 1: ŽALIA VARLĖ

Išsirinkite kokį nors žodį ar frazę, ar beprasmius žodžius iš vaikiško eilėraštuko ar dainos. Juos atsiminkite, o, užklupus depresijai, tiesiog sutelkite visą dėmesį į tą vienintelį žodį, mintį, beprasmį eilėraštuką. Tiks bet kas: „žalia varlė“, „irkluok, irkluok, irkluok savo valtelę“, „viens du – užsirišk batus ir tu“. Atkakliai laikykitės tos minties. Atkakliai laikykitės! Atkakliai laikykitės!

Tai toks paprastas, nedidelis ir, rodos, kvailas pratimėlis, kad iš pradžių, palyginti su depresijos sukeliamu skausmu, gali pasirodyti visai nereikšmingas. Bet, kaip ir daugelis kitų paprastų dalykų, jis stebuklingai padeda. Lavindami savo vaizduotę skatiname neuronus sukibirkščiuoti smegenų žievėje – toje vietoje, kurioje slypi mūsų kūry-

biškumas. Žmogus vienu metu gali galvoti tik apie vieną dalyką, taigi, visą dėmesį sutelkus į neutralią mintį, nerimą kelianti mintis „aš prislėgtas“ kurį laiką nebegaus mūsų dėmesio. Nustojus kreipti dėmesį į depresiją, ji nebegali tęstis savaime.

Šie pratimai veikia net tada, kai juos darote iš pykčio

Net kai žmonės šį pratimą daro tik iš pykčio, norėdami įrodyti, jog „neįmanoma, kad toks kvailas dalykas kada nors padėtų“, tai vis tiek veiksminga. Vien tik kognityvaus mąstymo „šis kvailas pratimas vis tiek nepadės“ pakanka, kad savo dėmesį nors kelioms sekundėms atitrauktume nuo minties „aš prislėgtas“.

Darant šį pratimą jūsų gebėjimas visą dėmesį sutelkti vienai minčiai laikui bėgant taip pagerės, kad depresija jus veiks vis mažiau. Ji nebesugebės jūsų įtraukti ir suardyti pusiausvyros.

Neigiami pojūčiai turėtų paskatinti naudoti pirmąją pagalbą – minčių kaitymą, pavyzdžiui, „žalią varlę“. Taip blokuodami mintis apie blogus pojūčius, iš lėto pradėkite namų ruošos ar kasdienius darbus, o vėliau užsiimkite dar rimtesne veikla. Ji privers sukibirkščiuoti neuronus smegenų žievėje, mažiau cheminių medžiagų pateks į smegenis ir sulėtės nervinis aktyvumas smegenų požievyje.

Kai gerai sekasi produktyviai elgtis ir mąstyti, cheminės medžiagos išsisklaido, emocinė trauma susilpnėja. Pamažu sulauksime mums taip reikalingo pagerėjimo. Visada gali padėti koks nors produktyvus darbas, netgi maža veikla.

Nebūtina skausmingus pojūčius kęsti ilgiau nei kelias minutes. O gaišti laiką ir galvoti apie tai, kodėl tokie jausmai kilo, išvis neverta. Juk jie visada kyla dėl tam tikro mąstymo būdo ar kelių anksčiau patirtų asociacijų. Priežastimi gali tapti bet kokia savarankiška mintis: debesuota diena, rožinė spalva ar liūdna daina. Visai nesvarbu, kas jas sukelia, – mes tiesiog turime aiškią užduotį pakeisti savo mąstymą, o tada pasikeis ir pojūčiai, kurie atspindės naująjį mąstymą.

Dažniausiai mes tam neteikiame per daug reikšmės. Sutikime, kad mūsų nuotaikos keičiasi, nors situacija ir išlieka ta pati, o mus parklupdo faktas, kad smegenys iš tikrųjų yra gynybos mechanizmas. Tai leidžia mums išgyventi net nedraugiškoje aplinkoje. Tarkim, uolai nereikia savaime veikiančios gynybos sistemos, o žmonės yra labai pažeidžiami.

PRATIMAS Nr. 2: TIESIOG *TAIP* SAKYMO PRATIMAS

Tiesiog kartokite sau: „taip, taip, taip, taip...“ Galite tai daryti dvi, tris minutes ar net ilgiau. Jei šį pratimą atliksite ryte, prieš saulėtekį, iš karto po to imkitės nedidelių namų ruošos darbų, kurie jus nuteiks visai dienai.

Kartą išmokę šios kalbos, mintyse, už savo supratimo ribų, ja *kalbėsime* visą laiką. Kai mintys nėra natūraliai nukreiptos į kokią nors besitęsiančią veiklą, mūsų gynybos mechanizmas – protas – savaime pradeda ieškoti neigiamų ir nepriimtinų dalykų. Kai be jokios priežasties jaučiamės prislėgti, visai įmanoma, kad jau valandų valandas mintyse be perstojo kartojame „ne“. Kiekvienas „ne“ yra mažas nervinis ryšys su mūsų prote esančia neigiama arba bauginančia minčių eiga. Dėl pavojaus, kurį sukelia „ne“, mūsų smegenys gali tapti stresą sukeliančių cheminių medžiagų gamykla.

Tikriausiai pirmą kartą pajutome siaubą, kai dar vaikystėje staiga išgirsdavome kažką mums šaukiant „NE, NE, NE, neliesk to!“ Mums tereikia „ne“ minties, kad paskatintume „kovok ar bėk“ reakcijos metu išsiskiriančių hormonų gamybą.

Teigiamų dalykų primetimo pratimas

Šis pratimas visko neišsprendžia. Mes nesakome „taip, taip“ tik dėl to, kad pritariame viskam, kas tuo metu vyksta. Tai tiesiog proto gudrybė. Tas „taip“, kurį valingai primetame savo protui, daro labai didelį poveikį smegenų neuronams. Šis poveikis yra visiška priešingybė „ne“ minčiai, kurią anksčiau galbūt primetė mūsų gynybos mechanizmai. Specialiai ištartas „taip“ yra natūralus priešnuodis nevalingai ištartam „ne“. Kai „taip, taip, taip“ mintis pakeičia „ne, ne, ne“ mintį, cheminių medžiagų gamykla užsidaro.

Tiesą sakant, aš tikėjausi, kad „taip“ mintis per anksčiau patirtas asociacijas sužadins ir kitas teigiamas mintis, – tokias, kurios būtų labiau susijusios su „taip“ negu su „ne“. Tokiu būdu gerokai padidėtų nervinis smegenų žievės aktyvumas. Savo teisumu įsitikinau išbandžiusi šį pratimą.

Labai dažnai pabudus iš miego man galvoje sukasi kokia nors nesąmoninga frazė iš sapno. Kartais tai būna sakinys, kurį sapne kažkam sakau, ir kaip tyčia dažniausiai tie pokalbių fragmentai būna labai keisti. Pavyzdžiui: „Skaitmuo be fizinės liekanos.“ Arba: „Tai štai kaip tu neleidi viskam tapti netvarka?“

Vieną rytą atsibudusi nesijaučiau labai gerai, tad iš karto pasinaudojau „taip, taip, taip“ pratimu, kad atitraukčiau

savo mintis nuo blogos savijautos ir galėčiau susikurti geresnę nuotaiką.

Tada vėl užsnūdau vos kelioms minutėms. Visai nebūčiau nustebusi, jeigu, prieš užmigdama galvojusi „taip, taip, taip", ir būčiau pabudusi su ta pačia mintimi. Tačiau, kad ir kaip būtų keista, atsikėliau galvodama „en en en". Be abejonės, tai galima susieti su žodžiu „taip", tačiau „en" taip pat yra veidrodinis žodžio „ne"* atspindys. Labai įdomu.

Pozityvumas gali sukelti ir negatyvumą

Išskyrus šį „taip, taip, taip" pratimą, mintims kaityti ir protui apkrauti aš dažniausiai nesiūlau teigiamų minčių ar asmeninių teiginių, nes teigiama mintis per anksčiau patirtas asociacijas *gali* sužadinti jai priešingą, neigiamą mintį. Teigiamos mintys ir teiginiai yra labai naudingas ir greitas minčių kaitymo tęsinys.

Man iš tikrųjų labai patinka šis „taip" pratimas, nuolatos jį darau. Kai esu tikrai sunerimusi, pasitelkiu „taip, taip, taip", o vėliau, priklausomai nuo to, kokie rūpesčiai mane kankina, – kelis gydytojo Emile Coue teiginių variantus, pavyzdžiui, „kasdien stengiuosi valgyti vis sveikiau", „kasdien visais atžvilgiais jaučiuosi vis geriau".

Taip pat šis pratimas labai naudingas, kai naktį pabundu sujaudinta kokios nors problemos, arba prieš einant miegoti. Tai labai padeda įveikti mintis apkraunantį ir skausmą keliantį mąstymą bei neleisti šioms mintims užvaldyti viso dėmesio.

* Angl. „on", kaip ir „yes", gali reikšti teigiamą veiksmą. Autorė pagalvojo „on", o tai veidrodinis „no" atspindys.

PRATIMAS Nr. 3: UŽ KĄ NORS MELSKITĖS

Galbūt jau dabar tai puikiai mokate, bet aš nemokėjau. Man reikėjo išsiaiškinti, kaip tai daroma. Įsivaizduodavau žmones, sunerimusius dėl susiklosčiusios padėties, fantazuodavau, kaip paimu kažkam už rankos arba kuždu į ausį: „Aš su tavim, tu ne vienas", „Prašau, leisk man padėti tau įveikti šią nepakeliamą naštą". Jeigu jie nuo kažko gindavosi, įsivaizduodavau, kad sakau „daryk tai" arba šnabždu „tu gali tai padaryti". Jeigu jie sirgdavo, siųsdavau angelus, kad jiems padėtų ir nugabentų reikiamų vaistų. Net nežinau kodėl, bet mano angeliukai visada būdavo maži ir balti. Šis pratimas padeda atitraukti dėmesį nuo skausmingų pojūčių ir susitelkti į kitų skausmą. Be to, kas gali žinoti, galbūt jūsų maldos kam nors iš tikrųjų padės.

PRATIMAS Nr. 4: PROTO PILOTAS

Kai suprasite, kad esate pasinėrę į labai gilią depresiją, įsivaizduokite, jog sėdite lėktuvo piloto vietoje, rankomis ieškote valdymo pulto ir prieš akis matote juodą plastikinį šturvalą. Dabar traukite į priekį ir kilkite, traukite į priekį ir kilkite, traukite į priekį ir kilkite, kilkite, kilkite... Matote, kaip lėktuvo priekis pamažu traukiasi iš prarajos ir pradeda kilti, kilti, kilti... Jis pakyla iš tamsos į saulę ir mėlyną dangų.

PRATIMAS Nr. 5: ATIDĖKITE RYTDIENAI

Neturime nusileisti depresijai. Juk depresija yra tik *mintis*, kad esame bejėgiai, o ne *objektyvioje realybėje* egzistuojantis faktas, kad tokie esame. Kai depresija dar tik pradeda mus pulti, ir jeigu esame greiti bei iniciatyvūs, galime nuspręsti

ją kuriam laikui „atidėti“. Galime sau pasakyti: „Ak taip, ji ateina, bet aš galiu daryti savo pratimus dar prieš jai pasirodant.“ Arba: „Ak, tik pasitikrinsiu savo elektroninį paštą, išsiurbsiu kilimą, kol nepasidarė visai blogai.“ Jeigu galutinę kapituliaciją atidėtume pasitelkę kelis pratimus, kuriuos padarome anksčiau, tiesioginis mūsų kelias į depresiją kuriam laikui būtų užtvertas. Praktikuodamiesi nuolat tobulėjame. Per prievartą daroma kad ir mažiausia veikla, *norime mes tuo metu to ar ne*, dažnai visiškai sulaiko depresiją. Užsiimant kokia nors *kita veikla*, smegenys tiesiog pamiršta depresiją. Kai sužadinamas kitas neuronų kelias, depresija tiesiog nebegauna jai gyvybiškai reikalingos energijos.

Septynioliktas skyrius

Tiesioginio mąstymo pratimai

Tiesioginio mąstymo pratimai, formuodami išpuoselėtus nervinius minčių modelius, kuriuos ateityje galėsite panaudoti vietoj skausmingų ir žalingų minčių modelių, dažniausiai lemiančių nerimą ir depresiją, jūsų smegenyse gali sukurti ramius ir patikimus minčių centrus. Šie pratimai vietoj anksčiau naudotų leis pasirinkti naują, į depresiją nevedančią kelio atšaką.

Pratimus galima daryti be jokios iš anksto nustatytos tvarkos. Tiesiog pamėginkite. Jeigu prisirišite prie kurio nors vieno pratimo ir jums nepasiseks, pasirinkite kitą ir pradėkite iš anksto. O jeigu vienas kurį laiką bus labai veiksmingas, o jūs pasirinksite kitą, – viskas bus gerai, nieko neprarasite.

PRATIMAS Nr. 1: ŠIEK TIEK ŠVIESOS TUNELIO GALE

Šią gudrybę sukūriau tam, kad ji padėtų objektyviau įvertinti savo nuotaikas. Kai jaučiausi nusiminusi ir prislėgta, įsivaizduodavau, jog dalį to jausmo saugau savo rankose, kad galėčiau jį pasiimti pasijutusi geriau ir atsiminti, kaip jau-

čiausi, kai buvau nelaiminga. Tai nebuvo labai sunku. O kai jausdavausi gerai, saugodavau dalį to jausmo savo rankose, kad galėčiau jį pasiimti pasijutusi prislėgta ir atsiminti, kaip jaučiausi, kai buvau laiminga.

Kadangi depresija jau iš prigimties yra beviltiška, ji būtinai atrodo ir nesibaigianti. Taigi, kai jautiesi blogai, sunku prisiminti gerus pojūčius, tačiau galime daryti išvadą, kad greitai pagerės. Bet aš vis tiek atkakliai dariau pratimus ir iš lėto, po truputį, pasiekiau tokią būseną, kurioje galėjau atkakliai laikytis *minties, jog abu kraštutinumai* tėra *laikinos nuotaikos.* Pereidama iš minties apie vieną nuotaiką į *realiai egzistuojančią* kitą, pirmyn ir atgal, pirmyn ir atgal, nesvarbu, kokia tuo metu būna nuotaika, aš išmokau jausti pačius stipriausius pojūčius neprarasdama sveikos nuovokos, kad *aš pati nesu tie jausmai*, aš tiesiog juos jaučiu. Apimta gilios depresijos išmokau didinti savo sąmoningumą ir atidžiai save stebėti, tačiau buvau labai atsargi, kad nepasiekčiau tos ribos, kai *pajunti, jog tave kankina depresija.* Vieną dieną mano depresija buvo padalyta į kelias dalis, ir aš buvau už jos ribų, žvelgiau į ją iš šalies.

PRATIMAS Nr. 2: KITA VEIKLA

Apimti nevilties jaučiamės bejėgiai, ir nėra nieko, kas galėtų mums padėti. Nėra jokio saugumo jausmo. Jaučiamės tokie sutrikę, lyg po kojomis būtų ką tik prasivėrusi žemė, ir didžiulė praraja jau kėsintųsi mus praryti. Tai labai baisu ir priverčia mus tarsi apmirti, nebežinome ko griebtis. Tiesiog *nesijaučiame* norintys ką nors daryti.

Mes *turime* ką nors daryti, nes tai yra geriausias kelias ištrūkti iš nevilties. Tačiau kodėl turėtume ko nors imtis?

Atsakymas: mes visada galime padaryti kokį nors *kitą dalyką*, pavyzdžiui, paskaityti knygą, palaistyti gėles, apmokėti sąskaitas, pasidėti batus į kitą vietą. Bet ką, kas iš naujo mus „užvestų“. Pradėjus daryti pirmąją užduotį, antroji pasirodys dar akivaizdesnė. Mes *nenorime*, bet *galime* tai daryti.

Rimčiau apie tai pagalvoję suprasite, kad faktas, jog visada yra kita užduotis, teikia nemažai paguodos. Labai patogu pasikliauti tuo, kas niekada nedings. Mūsų sveikam protui tai užtikrina saugumą. Visada galime padaryti kitą dalyką, ir jis visada mūsų lauks kaip ištikimas draugas. Amžinai.

PRATIMAS Nr. 3: OBJEKTYVUS PIRAMIDINIŲ MINČIŲ PRATIMAS

Šią
Dieną
Aš atsikelsiu.
Pasirinksiu užduotį,
Kurią tučtuojau pradėsiu.
Sukaupsiu visas savo jėgas
Ir padarysiu viską, ką galėsiu.
Galvosiu tik apie tai, ką tuo metu darau.
Ir atsisakysiu galvoti apie tai, kaip jaučiuosi.

PRATIMAS Nr. 4: TALISMANAS

Materialusis pasaulis – medis, stiklas ar metalas, kurį galite laikyti savo rankoje – yra labai tvirtas, įtikinamas ir objektyvus. Tai yra kažkas, kuo galime atremti subjektyvius jausmus, kai jie labai įsisiautėja. Apėmus panikai ar labai giliai depresijai, galime pamiršti, kad reikia pasitelkti minčių kai-

tymą. Galime pamiršti, kad nenorime ištrūkti iš depresijos jį naudodami, bet *vis tiek visada* turime tai daryti.

Prisiminti objektyviai egzistuojančią realybę gali padėti koks nors talismanas. Be to, mes visada galime rinktis, ar norime ištrūkti iš depresijos. Jis gali padėti prisiminti, kad iš tikrųjų tuo metu mes *nesame bejėgiai ir įvilioti į spąstus*, kad tai tik mūsų *įsivaizduojama realybė*.

Nusipirkite pakabuką, apyrankę ar segę, kurie visada bus šalia ir visą laiką primins, kad nesate bejėgiai ir galite rinktis. Aš nusipirkau grandinėlę su sidabriniu ereliu. Nešiojau ją metus ar dvejus, kol mano smegenyse susiformavo tokia nervinė struktūra, kuri kildavo tuo pat metu, kai užpuldavo depresija, ir primindavo, kad aš viską įsivaizduoju. Kadangi man jos nebereikėjo, atidaviau draugei. Po kelerių metų, kai ir jai pakabutis buvo nebereikalingas, ji pasiūlė jį atgal. Tačiau aš patariau perduoti jį kitam likimo broliui, irgi keliaujančiam tuo pačiu keliu.

PRATIMAS Nr. 5: TAI BLOGAS PASIRINKIMAS

Kokia yra beprasmiškiausia veikla pasaulyje? Apkrauti save neigiamomis arba skausmingomis mintimis. Suvokę, kad mūsų galvoje sukasi tik drąsą atimančios ir stresą keliančios mintys, galėsime sau pasakyti: „Iš tokių minčių tikrai nebus nieko gero. Nėra visiškai jokios priežasties galvoti apie šiuos siaubingus dalykus. Nors visi šie dalykai ir yra gryna tiesa, tačiau galvojimas apie juos neatneš nieko gero nei man, nei kam nors kitam. Jeigu mąstau apie šiuos dalykus, vadinasi, galvoju tik apie save. Galvojimas apie save yra tiesus kelias į pragarą.

Kodėl turėčiau galvoti apie tai, kad blogai jaučiuosi? Nėra jokios priežasties taip galvoti. Todėl aš taip nebegal-

vosiu. Užuot galvojęs „aš jaučiuosi siaubingai“, galvosiu „aš jaučiuosi vis geriau“. Užuot galvojęs „mano vaikas sužeistas“, galvosiu „mano vaikas jaučiasi vis geriau“. Užuot galvojęs „aš tuoj bankrutuosiu“, galvosiu „pinigai jau pakeliui“. Užuot galvojęs „namuose didžiulė netvarka“, galvosiu „namai tampa vis švaresni“.

Tai ne namų ruošos, o „proto ruošos“ pratimas. Jis skirtas sunaikinti skausmą, kurį sukelia slegiančios mintys. Juk protas vienu metu gali turėti tik vieną mintį, taigi jis negali sukurti nerimą keliančios minties, jeigu jam atkakliai peršame kitą mintį. Tiesiog turime nesustoti ir laikytis pasirinktos minties.

Galime pergudrauti protą ir nesunkiai priversti jį pasirinkti norimą mintį. Vienintelis sunkumas tas, kad mes *iš tikrųjų turime tai daryti*. Kiekvienas yra gudresnis už savo neigiamas mintis. Žinoma, jeigu leisimės įbauginami ir būsime bejėgės aukos, depresija mus palauš be jokio pasigailėjimo. Kam iš viso rodytis depresijai? Kodėl gi nepasislėpus smegenų žievėje, kur jos nėra? Viskas, ką reikia padaryti, – kelioms minutėms perjungti smegenis ir patekti į smegenų žievę, o depresija, stresas ir nerimas vienui vieni, be mūsų, liks smegenų požievyje.

PRATIMAS Nr. 6: KETURI DRAUGAI

Kai jausitės prislėgti ir nesugebėsite pakilti iš lovos, įsivaizduokite, kad kažkur pasaulyje tuo pat metu yra dar keturi žmonės, kenčiantys lygiai taip pat, kaip ir jūs. Įsivaizduokite, kaip tie žmonės išsitiesia, giliai įkvėpia, atsikelia iš lovos ir pradeda naują dieną. Vienas gali būti mokytojas, kitas kareivis, trečia motina, ketvirtas berniukas, kuris išnešioja laikraš-

čius. Stebėkite, kaip jie vienas po kito pradeda kažką veikti, nors ir kenčia lygiai taip pat. Įsivaizduokite, kaip vienas iš jų atsisuka į jus, nusišypso ir paduoda ranką, kad padėtų jums atsikelti. Galbūt jiems taip pat reikia jūsų energijos, galbūt visas pasaulis taps nors truputį geresnis vien dėl to, kad šiandien jūs atsikėlėte.

PRATIMAS Nr. 7: DEPRESIJOS LIUDININKAS

Įsivaizduokite kaip moteris susitinka su savo psichiatru. Ji sėdi patogioje kėdėje priešais tamsų medinį stalą. Moteris jums atrodo kažkur matyta, į kažką panaši. Psichiatro plaukai ir ilga barzda balti. Jis maloniai ir labai susidomėjęs į ją žiūri. Ji atrodo siaubingai liūdna ir prislėgta, nors jos gyvenime nėra nieko, kas galėtų sukelti tokį nepakeliamą sielvartą.

Įsivaizduokite, kad psichiatras atsisuka į jus ir klausia: „Apie ką ji galvoja?"

Įsivaizduokite, kad jūs atsakote: „Ji galvoja, kad blogai jaučiasi".

Įsivaizduokite, kad psichiatras jūsų klausia: „Ar ji gali galvoti apie ką nors kita?"

Įsivaizduokite, kad ši moteris užuot jautusis blogai nusprendžia jausti ką nors kita. Jūs, šios moters depresijos liudininkas, matote, kaip ji gali nuspręsti galvoti kitaip.

PRATIMAS Nr. 8: IMKITĖS PIRMO PASITAIKIUSIO DALYKO, KURIAM GALITE PASAKYTI *TAIP*

Jeigu ilgai mąstysite „ne, ne, ne", tai reikš, kad dar ilgai būsite įstrigęs depresijoje. Mes esame paralyžiuoti, nes mūsų prote iš tikrųjų veikia „taip" sistema. Kad ir kaip paprastai tai skambė-

tų, bet ilgesnį užsibuvimą „ne“ būsenoje lemia neapsisprendimas patekti į „taip“ būseną. Sužinojus, kaip veikia smegenys, depresija tampa tiesiog sprendimo jaustis žvaliai trūkumu.

Kai mes aimanuojame „aš noriu jaustis gerai“, iš pradžių turime *mąstyti* gerai. Pirmą kartą darydama šį pratimą buvau apimta baisaus sielvarto. Sukau galvą, kaip atrasti ką nors, kas sukeltų teigiamus jausmus. Mano vaikai? Ne. Mano vyras? Ne. Aš buvau visiškoje neviltyje. Jeigu jus šokiruoja mano elgsena, prisiminkite, kad, apimti baimės ir siaubo, nenorime būti klausinėjami ir trokštame tik ramybės.

Turbūt todėl, kai viskas prarasta, mes mieliau renkamės kokį nors negyvą daiktą. Juk jis iš jūsų nieko nenori, o mes turime taip mažai energijos, kad neturime ką jam duoti. Būtent todėl sugalvoti kokią nors teigiamą mintį atrodo neįmanoma, nors protu ir suvokiame, kad mums jos gyvybiškai reikia, jeigu norime ištrūkti iš šios sunkios padėties. Jeigu savo galvose neturime iš anksto užprogramuotos minties, kad turime judėti būtent ta kryptimi, užklupus depresijai mes paprasčiausiai pasiduosime, nieko nedarysime ir toliau liksime tūnoti toje prarajoje.

Vieną dieną mintyse aš perbėgau visas galimybes, kurios galėtų man sukelti teigiamas mintis. Galiausiai pagalvojau apie savo šunį. Pamaniau, kad galėčiau sugalvoti kokią nors teigiamą mintį apie savo gyvūnėlį, galėčiau jam pasakyti „taip“. Nors ir nedidelė pradžia, bet tai padėjo. Įmanoma perjungti savo protą iš „ne“ į „taip“ ir per anksčiau patirtas asociacijas paskatinti neuronus pajudėti produktyvesnio mąstymo link.

Tai nėra nauja mintis. Pardavėjai žino, kad jeigu privers klientą pasakyti „taip“, inercijos dėsnis padidins pardavimą.

Dėl inercijos kliento mintyse gali kilti noras „taip“ pakeisti į „ne“. Todėl pirmasis visų tų pardavėjų telefonu klausimas ir yra: „Kaip jums šiandien sekasi?“ Jie tikisi iš jūsų sulaukti teigiamo atsakymo: „Dėkui, gerai.“ „Ar tai ponia Jones?“ „Taip.“ Tokiu būdu pardavėjas sukuria nervinius ryšius, kurie paskatins jus pasakyti „taip“ ir pirkiniui. Kai esame prastos nuotaikos, mes linkę „parsiduoti“ vien tam, kad nuotaika pagerėtų.

O štai ir pratimas: Pagalvokite apie ką nors, kam galėtumėte pasakyti „taip“ ir kas paskatintų teigiamas mintis. Pirmasis žingsnis ištrūkti iš „ne“ būsenos yra atrasti ką nors, kam galėtume pasakyti „taip“.

PRATIMAS Nr. 9: TIKROVĖS PATIKRINIMAS

Sirgdamas depresija jūs niekada nebūnate tuo metu esančioje realybėje. Tuo įsitikinsite įsitraukęs į pokalbio realybėje testą. Paklauskite savęs, kas tiksliai šiuo metu, būtent šią sekundę yra blogai. Suprasite, kad jūsų baimės yra arba sielvartas, arba apgailestavimas dėl to, kas nutiko praeityje, ko esate netekęs; arba baimė dėl ateities ir dėl to, ko neturėsite. Kaskart, kai tam tikroje konkrečioje situacijoje rimtai savimi suabejosite, visada galite pamatyti, kad būtent tuo metu jūs nesate toks jau blogas.

PRATIMAS Nr. 10: APSIMESKITE

Jeigu negalite atsipalaiduoti, *apsimeskite*, kad atsipalaiduojate. Jeigu negalite juoktis, *apsimeskite,* kad juokiatės. Jeigu negalite būti laimingas, *apsimeskite,* kad toks esate. Kodėl? Dažniausiai šių dalykų negalite padaryti, nes jie yra visiškai priešingi tam, ką tuo metu jaučiate. Tačiau jeigu apsimesite,

smegenys nepastebės skirtumo, o jūsų jausmai pamažu pradės atspindėti tuo apsimetinėjimus. Po kurio laiko nebereikės apsimetinėti, jūs būsite atsipalaidavę.

PRATIMAS Nr. 11: VISAIS ĮMANOMAIS BŪDAIS UGDYKITE SAVYJE POZITYVUMĄ

Kai esate apimti gilios depresijos, pozityvumą ugdote tiesiog eidami pasivaikščioti, klodami lovą, valydamiesi dantis, prausdamiesi duše, tvarkydami kambarį ar stalą. Vien tai, kad sergate depresija, jau reiškia, jog esate pripratęs prie neigiamų dalykų. Imdamiesi net pačios *mažiausios* teigiamos veiklos jūs apsukate savo mąstymą 180 laipsnių. *Antrą* teigiamą veiksmą padarysite daug paprasčiau. Net jeigu negalite atsikelti iš lovos ir neturite jokios fizinės veiklos, į kurią galėtumėte sutelkti dėmesį, jūs vis dar mintyse galite atrasti šiek tiek vietos proto mankštai ir padaryti kelis pratimėlius. Tai pakeičia tą jėgą, kuri jus traukia atgal, ir skatina judėti į priekį. Bet koks žingsnis į priekį yra žingsnis tolyn nuo depresijos.

PRATIMAS Nr. 12: SVARSTYKLIŲ PRATIMAS

Už šį pratimą esu dėkinga savo draugei Sofijai Shafquat, taip pat gavau leidimą jį atkartoti jos pačios žodžiais:

„Vakar baseino valytojas man pasakė, kad, jo nuomone, gyventi neverta. Jis teigė nekenčiantis savęs ir kasmet nuo to vis labiau pavargstantis. Aš papasakojau jam apie savo vertinimo skalę nuo nulio iki dešimt, kurioje nulis – netoli savižudybės ribos, dešimt – laiminga ir apimta ekstazės, o penki – kai išvis nieko nejaučiu. Pasakiau jam, kad pagal tą skalę išmokau vertinti savo dieną, o atsidūrusi ant trečio, ketvirto ar bet kokio kito laiptelio, galėdavau stengtis pasikelti bent vienu aukščiau.

Tai akimirksniu būdavo galima padaryti ką nors įvertinant, pavyzdžiui, savo batų patogumą ar plastmasinės sąvaržėlės spalvą. O vėliau, radę ką nors, ką galima dar labiau branginti, galite pasikelti dar aukščiau. Dar prieš suvokdamas atsidursite teigiamoje skalės pusėje, virš penkių, ir štai tada jūsų gyvenimas pradės neatpažįstamai keistis. Nepasitenkinimas ateina ir išeina, įvertinimas ateina ir išeina. Man tai tikrai padėjo. Baseino valytojas buvo tiesiog priblokštas, jis prasitarė jau dabar mintyse puikiai matantis tą skalę ir tikrai žinantis, kad ja galės naudotis visą laiką. Taip pat jis pasakė, kad tai kuo puikiausiai paaiškinama sveiku protu ir kad jis visą laiką žinojęs, koks yra prislėgtas, tik nesugebėdavęs rasti savyje jėgų ką nors keisti. Dabar jis jau matė, kaip gali iš esmės pakeisti savo gyvenimą.

Juokingiausia tai, kad vakar vos nenuvažiavau į tą baseiną, kuriame dažniausiai lankausi, bet paskutinę minutę nusprendžiau nuvykti į senąjį baseiną, kuriame beveik nebesilankau. Kodėl? Manau, man buvo lemta pasirodyti šio baseino valytojo kelyje ir pasiūlyti šią mažą smulkmeną. Nedidelė, bet labai reikšminga skalė.

PRATIMAS Nr. 13: NEPAMIRŠKITE, KAD JŪSŲ SMEGENYS VISKĄ GIRDI

Jūsų smegenys tiki viskuo, ką sau sakote, taigi galvokite, ką kalbate. Galbūt jums reikėtų liautis vartojus tokias mėgstamas frazes kaip: „Tai rakštis užpakalyje“, „Negaliu to pakęsti“ arba „Aš nenoriu to girdėti“. Pasitelkdamas anksčiau patirtas asociacijas jūsų protas padarys viską, kad žodžius paverstų realybe. Aš įspėjau savo vyrą, kad vieną dieną jis apkurs, nes nuolat kartodavo: „Aš nenoriu to girdėti“. Mano hipnozės

dėstytojas buvo tikras, kad jo žmonai kojos auglys atsirado todėl, kad visada kartodavo: „Aš negaliu to pakęsti“.*

PRATIMAS Nr. 14: BŪKITE MALONUS SAU

Nuolat sau sakykite: *Būk malonus sau. Būk malonus sau. Būk malonus sau.* Tuo pat metu darykite pratimus „Dviem sekundėms nuleiskite pečius ir atpalaiduokite nugarą“ (dvidešimtas skyrius, pratimas Nr. 1) ir „Suskaldykite akmeninę veido išraišką“ (dvidešimtas skyrius, pratimas Nr. 2).

Clay E., dabar jau į pensiją išėjęs ligoninės administratorius, man papasakojo, kad dvidešimt trejų metų jo sūnus nusižudė. Po to laiko jį kartais aplanko sielvarto ir nevilties kupini jausmai, smogiantys staiga ir netikėtai, „lyg smūgis į pilvą“. Kartais jis nesugebėdavo išsėdėti svarbiame susitikime ir tiesiog išeidavo. Negalėdavo miegoti, atsikelti ir eiti į darbą, įprasta veikla jam nebeteikdavo jokio malonumo. Vieną dieną į galvą jam šovė puiki mintis: „Tiesiog būk malonus sau.“ Jis iš karto pasijuto ramesnis ir mielesnis, įprato tai kartoti kaskart, kai jį užklupdavo sielvartas ir depresija. Iš pažiūros tai paprastas, bet iš tikrųjų labai nesudėtingas ir veiksmingas pratimas.

Mano draugas šia fraze pasidalijo su daugeliu kitų. Jie tai kartodavo norėdami ištrūkti iš savo sielvarto ir nevilties. Tai nėra tik *idėja* apie frazę, kuri padeda, o pati frazė yra *naudinga*, nes, užuot mąstę apie savo išgyvenimus, mąstome apie šią frazę. Tuo metu protas tampa labai panašus į užguitą vaiką. Turime jį įtikinti, kad nebūtina žiauriai su savimi elgtis, – juk protas pats nesuvokia, kol jam to nepasakome.

* Angl. „I can't stand it“ („Aš negaliu stovėti“; kita „stand“ reikšmė – pakęsti).

PRATIMAS Nr. 15: RYTINIAI MARKO AURELIJAUS APMĄSTYMAI

Šią proto gudrybę įkvėpė Markas Aurelijus: „Kai ryte tingiai stengsiesi prabusti, prisimink, kad keliesi dirbti."

PRATIMAS Nr. 16: PRATIMAS APIE PRINCIPUS

Principai mums gali padėti išvengti streso, nerimo ir depresijos. Ir ne paprasčiausias tikėjimas, bet *naudojimasis* jais. Kaip pasakė XVIII amžiaus anglų poetas Edwardas Youngas, „savo principų turime laikytis taip tvirtai, kaip jūreivis laikosi įsitvėręs paskutinės lentos, kai naktį aplinkui siaučia audra".

Skirtumas tarp emocijų ir principų yra tas, kad emocijos yra automatinė gynybos sistema, jos nėra nei geros, nei blogos, ir mes negalime jų tiesiogiai pasirinkti. Tuo tarpu principai iš prigimties yra geri arba blogi. Mes negalime pasirinkti jausmų ir emocijų, tačiau galime pasirinkti, kokiais principais vadovautis, kai tos emocijos kyla.

Jausmai gali užklupti nepriklausomai nuo to, ar mes juos pasirenkame, ar ne. O principai yra visiškai neveiksmingi, jeigu mes nenusprendžiame jais naudotis. Jausmai ir emocijos, net ir depresija, patys savaime nėra problema; problema jie tampa tik tada, kai pradedame beviltiškai jiems pataikauti. Principai gali mus apsaugoti nuo to pataikavimo.

Principais gali tapti net patys mažiausi dalykai. Mažytis principas „daryk ką nors" sergant depresija yra daug veiksmingesnis nei nenugalima pasirinkimo stoka, kurią sukelia depresija. Sergant depresija prisiversti padaryti pratimą – net tai yra principu paremtas veiksmas. Turime nepamiršti, kad pasirinkimo laisvė yra pats vertingiausias dalykas, kurį mes turime. Ir vis tiek daugelis žmonių, kuriuos

kankina depresija, tiesiog nesupranta, kad gyvenime viską pasirenkame patys.

Taip, depresija mus labai baugina. Tačiau žmogus gali susidoroti su baime keliančiais dalykais. Nesinaudojimą principais galime paversti pačia didžiausia savo gyvenimo baime, kuri apsaugos mus nuo bet kokios baimės ar depresijos, kurios *kliudytų* mums vadovautis savo pasirinktais principais. Tai žino kiekvienas kareivis. Baimė *neatlikti savo pareigos* yra daug didesnė už baimę kovoti. Turime galvoti, kad esame kareiviai, – kai tik depresija kyla į kovą su mumis, turime su ja kovoti.

PRATIMAS Nr. 17: LAIŠKŲ RŪŠIAVIMAS

Neseniai sulaukiau laiško, kuriame buvo pasiūlytas dar vienas puikus pratimas. Jo autorius – Johnas Winstonas Bushas. Ačiū Jums!

„Žinau pratimą, labai panašų į jūsiškį „Šiukšliavežį", kurį vadinu „Laiškų rūšiavimu". Šiais laikais dauguma laiškų yra tiesiog reklamos, lankstinukai ir kitoks šlamštas. Šlamštu galime vadinti ir didžiąją dalį savo minčių. Įsivaizdavimas, kad rūšiuojate krūvą beverčių minčių, gali padėti atsijoti pačias blogiausias."

PRATIMAS Nr. 18: MINČIŲ NAIKINIMAS

Šis pratimas ypač naudingas tada, kai bandau užmigti, tačiau labai sunku išmesti iš galvos visas neramias mintis. Įsivaizduoju, kaip mintys lenda man iš galvos ir pavirsta didžiule ant popieriaus lapo parašyta pastraipa. Tada leidžiu popieriaus lapui iš lėto įkristi į milžinišką popieriaus pjaustymo mašiną, kuri paverčia tą lapą baltais skuteliais, besisukančiais

aplinkui ir krentančiais taip lengvai ir minkštai, kaip sniegas. Tokiu būdu mintys sunaikinamos man dar nespėjus apie jas pagalvoti.

PRATIMAS Nr. 19: NUSITEIKITE KITAIP, KAD PAMATYTUMĖTE TIESĄ

Pagalvokite apie ką nors ir tada permąstykite iš naujo. Kas atsitiko mūsų gyvenime ar santykiuose, kad nebeatrandame tinkamų žodžių? Užuot vadinę save išsigandusiais, galime vadinti droviais. Drąsa galėsime pasikliauti tik prisipažinę, kad esame išsigandę. Galime sakyti, kad nemėgstame konfliktų, nors būtų daug tiksliau sakyti, kad tiesiog *ištyžtame*. Tai suvokę dar galime nuspręsti būti nuoširdesni ir atviresni. Kartais buvimas teisiam yra tik buvimo žiauriam pasiteisinimas. Pastebėję, kad esame nemalonūs, galime nuspręsti tapti meilesni.

Dar šiek tiek apie ištižimą ir drovumą. Galite pakliūti į didelę bėdą, jeigu neparodysite savo tikrojo veido ir jeigu nieks nežinos, kokiomis tiesomis gyvenime vadovaujatės. Nelabai patiksite žmonėms, jeigu niekada neišdrįsite pasakyti savo nuomonės tam tikru klausimu. Pirma, jie negali jumis pasitikėti, nes jūsų nepažįsta. Antra, jie negali su jumis *žaisti*, nes nepasitiki jumis. Įsivaizduokite, kad jūsų gyvenimas yra Monopolis. Jūs su draugais žaidžiate, ir, kai kauliukas patenka jums, atsisakote žaisti. Ar ilgai žmonės norės su jumis bendrauti?

PRATIMAS Nr. 20: PAKVIESKITE BAIMĘ ARBATOS

Jeigu jūsų gyvenime iškyla kokia nors siaubinga problema, kuri jus nuolat gąsdina ir baugina, pasikvieskite ją įsivaiz-

duojamos arbatos. Stebėkite, kokį pavidalą, paskambinusi į duris ir įžengusi į vidų, ji įgaus. Galbūt tai bus monstras, vaikas, senas žmogus, graži moteris ar paprasčiausias daiktas. Neįsileiskite iš karto monstro, tegu jis įeina iš lėto. Iš pradžių apžiūrėkite kojas, o galbūt jis bus su batais, vėliau kūną, o galiausiai galvą. Ant stalo paruoškite nuostabius porcelianinius indus ir sidabrinius įrankius. Pakvieskite padavėjų, kurios delikatesus patieks pagal etiketą. Papasakokite problemai apie visas savo baimes, neapykantą ir kančias. Paklauskite ko nors patys, pradėkite raudoti ir aimanuoti. Pasiteiraukite, ko ji iš jūsų nori, ką galėtų jums pasiūlyti, kaip galėtumėte ją išspręsti. Tai puikus pratimas, padėsiantis atsiskleisti mūsų užslėptai išminčiai ir nuovokai.

PRATIMAS Nr. 21: NEKANTRAUTI IŠKVĖPTI

Šis pratimas skirtas tikrai prastai, juodai ir skausmingai nuotaikai gydyti. Mes galime įsivaizduoti, kad su kiekvienu iškvėpimu iš mūsų kūno pasišalina dalis nuodingo, tamsaus, kartaus ir niūraus purvo. O su kiekvienu įkvėpimu įkvepiame gydomąjį šviesos ruoželį. Iškvėpkite purvą, įkvėpkite šviesos. Pasistenkite, kad iškvėpimas tęstųsi dvigubai ilgiau negu įkvėpimas. Iškvėpkite iki paskutinio lašo. Nors iš pradžių dėl streso ir sunku kvėpuoti, tačiau stipriai iškvepiant įkvėpti bus tik lengviau. Atrodys lyg visas kūnas atsivertų ir siektų naujo gyvenimo.

Galime įsivaizduoti, kaip visą kūną užpildome ta gydančia šviesa, leidžiame ramybei prasiskverbti į kiekvieną mūsų kūno dalį, nuo viršugalvio iki kojų pirštų galiukų. Lyg ne mes kvėpuojame, o gyvenimas mus *įkvepia*. Turbūt taip ir yra.

PRATIMAS Nr. 22: NUOŠIRDUMO PRATIMAS

Alcatrazas anksčiau buvo San Francisko kalėjimas, kuriame bausmę atlikdavo sunkiausius nusikaltimus padarę žmonės. Jis veikė 1933–1963 metais, o dabar yra labai garsių nusikaltėlių muziejus. Ten kalėjusių nusikaltėlių pokalbių įrašai tiesiog stulbinantys. Ypač pamačius, kokiose mažose, anglies juodumo vienutėse jie turėjo kalėti. Nusikaltėliams reikėjo labai daug valios pastangų, kad neišprotėtų. Tuo metu nebuvo jokių psichologinių programų. Vyrai žinojo, kad viskas priklauso tik nuo jų pačių.

Ar mes taip pat nesijaučiame vieniši trečią valandą ryto, kai apima baimė ir stresas? Iš tų kalinių galime pasimokyti, kaip darant nuoširdumo pratimus savyje ieškoti ir atrasti būdą išsigelbėti.

Teologas Williamas Channingas kartą pasakė: „Nuoširdžiai ieškodamas žmogus randa priemonių, o jeigu nesugeba rasti, pats jų susikuria." XIX amžiaus anglų rašytojas Bulwerus-Lyttonas teigė labai panašiai: „Nuoširdumas yra geriausias proto gabumų šaltinis." Nuoširdumas šiais laikais – labai retas žodis. Manau, kad nuoširdume slypi didelė jėga, tokia pati kaip ir pasirinkime. Galbūt tai net tas pats.

Vienas nuteistasis, ilgą laiką praleidęs atskirtas nuo kitų, pasakojo išplėšdavęs viršutinę kelnių sagą ir mesdavęs ją į orą. Tuo metu patalpoje būdavo taip tamsu, kad, mojuodamas sau po nosimi, jis negalėjęs matyti savo rankos ir ropodavęs keturiom lyg aklas. Jis turėdavęs apčiuopomis ištyrinėti grindis, kol rasdavęs tą sagą. Tada atsistodavęs ir vėl mesdavęs tą pačią sagą. Tai darydavęs valandų valandas. Jis sakė tik tokiu būdu galėjęs išsaugoti sveiką protą.

Kitas vyras, taip pat ilgai kalėjęs vienutėje, pasakojo, kad, labai pasistengęs, jis sugebėdavo įsivaizduoti, kaip ant sienos pasirodo didžiulis kino ekranas. Vaizduotėje jis sukviesdavo visą savo šeimą, draugus prie ekrano ir gana ilgai su jais kalbėdavo. Jis net aplankydavo tariamus kalnus ir paplūdimius, kuriuos įsivaizduodavo tame ekrane. Vyras sakė: „Šiek tiek pasitreniravęs kiekvienas gali tai padaryti. Spalvos visada būdavo gražios ir ryškios." Mes turime išmokti naudotis savo protu, nes kitaip protas pasinaudos mumis, kad galėtų niekieno netrukdomas pasyviai mąstyti ir skatinti mūsų baimę, siaubą ir paranoją.

Aštuonioliktas skyrius

Stebuklingo mąstymo pratimai

Norėdami gyvenime pasiekti tam tikrų tikslų, neturėtume pasikliauti tik stebuklingu mąstymu, bet ir nepamiršti padirbėti iš peties. Tačiau yra sričių, kur galima išnaudoti stebuklingą mąstymą.

Įsivaizduojamas mąstymas, įskaitant kontroliuojamus vaizdus, yra netiesioginis būdas priversti smegenis padėti gydyti ligas. Kūne niekas nevyksta, kol žinia apie tai nepasiekia smegenų. Žinome, kad smegenys yra labai galingos. Stebuklingas mąstymas yra būdas, kuriuo galime nustatyti smegenų galią, kad jos mums padėtų, ir nesvarbu, kad tiksliai nežinome tos galios dydžio. Naudodami šią smegenų ir stebuklingo mąstymo derinį, galime daug pasiekti.

PRATIMAS Nr. 1: EMILIO COUE „KASDIEN, VISAIS ATŽVILGIAIS“

Tai yra pats žinomiausias, plačiausiai naudojamas ir turbūt pirmas kada nors sukurtas proto lavinimo pratimas. Emilis Coue – prancūzų vaistininkas, 1880 metais pirmą kartą pri-

statęs hipnoze paremtą psichoterapiją. Tais laikais tai buvo vadinama „sugestija". E. Coue buvo pirmasis naujos kartos psichologas (Mesmeris ir Paracelsusas gyveno anksčiau), iškėlęs mintį, jog mūsų problemas sukelia *neišprusimas ir silpnumas*, o ne kokios nors užvaldančios išorinės jėgos. Tapęs stipriu ir įgijęs žinių, galėjai išspręsti problemą, o tai reiškė, kad bet kas galėjo tai pasiekti.

Emilis Coue taip pat buvo kalbėjimosi su savimi pradininkas ir naują pacientą gydydavo tik tada, kai šis sutikdavo kasdien, vėl ir vėl, kartoti vieną frazę: „Kasdien visais atžvilgiais aš jaučiuosi vis geriau."

Protas per anksčiau patirtas asociacijas padeda šiems teiginiams užmegzti ryšį su žiniomis ir patirtimi, kurie jau yra užprogramuoti atminties saugyklose, ir padėti juos įgyvendinti. Šiuo atžvilgiu protas yra nuostabus tarnas. Vaizdžiai sakant, jis jau turi kamuolį ir gali pelnyti taškus – jums tereikia parodyti reikiamą kryptį.

O štai ir pratimas: Garsiai arba tyliai kartokite sau: „Kasdien visais atžvilgiais aš jaučiuosi vis geriau. Kasdien visais atžvilgiais aš jaučiuosi vis geriau." Taip kartokite dvi, penkias minutes – tiek, kiek reikės. Tai nėra laiko švaistymas. Laiko švaistymas yra galvoti: „Aš toks įsitempęs, neramus ir prislėgtas." Kalbant apie odos būklę: „Kasdien visais atžvilgiais mano veidas tampa vis švaresnis." Kalbant apie nešvarius namus: „Kasdien visais atžvilgiais mano namai tampa vis švaresni." Kalbant apie užmaršumą: „Kasdien visais atžvilgiais mano atmintis vis gerėja" ir t. t.

Kai, pasitelkus minčių kaitymą, nuslopinamas depresijos skausmas, galima pradėti taikyti truputį kitokią tiesioginio mąstymo techniką. Galime pasirinkti minčių šablonus,

kurie sureguliuoja smegenis, kad jos spręstų tuo metu aktualią problemą, nors ir simboliškai. Taigi, kai mes sprendžiame problemas, mūsų protas stebuklingai nukrypsta tinkama linkme, kad atrastų geriausius sprendimus.

PRATIMAS Nr. 2: ĮSIVAIZDUOJAMAS PAGALBININKAS

Įžymus rašytojas atsisėda rašyti, o Dickensas ar Shakespeare'as, lyg dvasiniai globėjai, žiūri jam per petį. Galime įsivaizduoti bet kokį pagalbininką, kuris padeda kasdieniuose darbuose ar ko nors ieškant. Pavyzdžiui, aš turiu būrį mažyčių įsivaizduojamų plaukų fėjų, apsirengusių permatomais rausvais sijonėliais ir su įvairiaspalviais sparneliais, kurias bet kada galiu pasikviesti ir paprašyti: „Prašau, pasitelkite savo stebuklus ir padarykite, kad mano plaukai atrodytų gražiai."

Žinau, kad tai skamba kiek nerūpestingai ir kvailai, bet patikėkite manimi, kai prašau pagalbos, esu varganoje ir apgailėtinoje padėtyje. Kažkodėl atvirumas ir bet kokios pagalbos priėmimas yra teigiamas psichologinis pratimas, nuraminantis mūsų protą.

„Įdarbinusi" fėjas pastebėjau, kad mano plaukai atrodo daug geriau nei anksčiau. Bet svarbiausia tai, kad nebesirūpinu dėl savo plaukų ir nespaudžiu savo smegenų požievio, – vietoj to naudoju smegenų žievę, kad galėčiau įsivaizduoti savo fėjas. Kuo išsamiau mintyse nusipieši įsivaizduojamus pagalbininkus, tuo geriau jautiesi. Du violetinės spalvos atspalviai yra geriau nei vienas. Kuo detalesnė vizualizacija, tuo daugiau neuronų įsižiebia smegenų žievėje. Tai reiškia, kad požievyje nervinė veikla bus silpnesnė.

PRATIMAS Nr. 3: LAIKYKIS, ĄŽUOLO ŠAKA

Stebuklingas mąstymas padeda atsikratyti veido defektų, blogų įpročių ir baisių minčių. Įsivaizduokite vienišą medį, stovintį vidury didelio tuščio lauko. Tai stebuklingas medis, pritraukiantis viską, ko norite atsikratyti: spuogus, blogus įpročius ir skausmingas mintis. Visus juos galite nusiųsti į tą medį. Įsivaizduokite, kaip spuogai nyksta nuo jūsų veido, blogos mintys palieka protą ir skrenda link to medžio, kuris traukia juos lyg magnetas.

PRATIMAS Nr. 4: PRAŠYKITE PAGALBOS

Bet kuriuo momentu, kai tik pasijuntame labai vieniši, galime prašyti pagalbos. Nesvarbu nei iš kur, nei iš ko. Tokia jau žmogaus prigimtis – sutrikti ir kankintis dėl ankstesnių sprendimų. Be abejo, mes juk nesame visiškai apleisti šiame gyvenime, tad galime prašyti pagalbos.

Vieną kartą, kai, apimta nevilties, išėjau į parką pasivaikščioti ir praskaidrinti protą, paprašiau medžio man padėti. Jis, žinoma, nieko neatsakė, tačiau aš iš karto pajutau, kad nesu tokia vieniša. Kiekviename gyvame daikte, netgi akmenyje, slypi kažkokia šventa, nežemiška būtybė. Kažkokiu būdu mes esame sujungti su viskuo, kas mus supa. Kartais tiesiog išėję ir pažiūrėję į mėnulį ar žvaigždes, galime pajusti visuotinę vienybę.

Kartais naudinga būti tikslesniam, kaip plaukų fėjų atveju, ir prašyti pagalbos dėl konkrečios problemos. Kitais kartais galima paprašyti pagalbos ne vien dėl apėmusio visiško bejėgiškumo ir tuštumos, kurią tuo metu jaučiate. Taip, jūs prašote pagalbos ne iš konkretaus asmens ar esybės. Kartais galime tikėtis, kad jeigu nuoširdžiai šauksimės pagalbos,

kas nors išgirs ir pasirūpins mumis. „Ei, aš jaučiuosi sutrikusi. Ar galėtų man kas nors padėti?“ Tai tikrai stebuklingas ir kognityvus mąstymas. Tad leisdami savo smegenims spręsti kokią nors problemą, pradedame judėti reikiama kryptimi – kuo toliau nuo streso ir nerimo.

PRATIMAS Nr. 5: BRUKLINE AUGA MEDIS

Įsivaizduokite, kad esate medis. Ar jūs aukštas, platus lapuotis, o gal belapis? Ar turite žiedų? Kokios jūsų šaknys? Tvirtos ar paviršutiniškos? Jeigu jums atrodo, kad medžiui kažko trūksta, paprasčiausiai persodinkite jį savo vaizduotėje ir duokite viską, ko trūksta, arba kokiu nors būdu jį sutvirtinkite.

PRATIMAS Nr. 6: LAIKO DĖŽUTĖS

Laiko dėžutės yra nuostabus būdas patraukti problemas į šalį ir suteikti sau truputį ramybės, kad galėtumėte pailsėti nuo erzinančio nerimo. Galime padėti nerimą į dėžutę ir užrakinti. Ant dėžutės galime užklijuoti lipduką su užrašu: „Vieną valandą neatidaryti.“ Suvokę, kad galime, nors ir trumpam, atidėti savo rūpesčius į šalį, pajuntame, kad pradedame kontroliuoti savo mąstymą. Galime sau pasakyti: „Žinau, kad turiu dėl to nerimauti, bet nesiruošiu to daryti tuojau pat. Aš atidėsiu tai į šalį, palauksiu valandą ir tada pradėsiu tuo rūpintis.“

PRATIMAS Nr. 7: STEBUKLINGA LAZDELĖ

Kai mano vaikai dar buvo maži ir mudu su vyru būdavome vakarėlyje ar restorane, mane kartais apimdavo panika dėl jų saugumo. Aš negalėdavau padaryti nieko, kad pažabo-

čiau savo baimę, todėl pakeisdavau nerimo kupinas mintis į mintis, kad galingas jėgos laukas supa ir saugo mano vaikus. Netgi sugalvojau dainelę, kurią dainuodavau mintyse: „Aš nupiešiau ratą aplink savo vaiką, kad jis visad būtų saugus ir sveikas." Geriau savo vaizduotėje kurti vaizdus apie ką nors gero ir malonaus, o ne leisti neigiamoms mintims suktis apie tai, kad kas nors gali nepasisekti, kelti mums skausmą. Juk baimė yra įsivaizduojamas dalykas, argi ne taip? Tad jei ruošiatės ką nors įsivaizduoti, įsivaizduokite teigiamus dalykus. Kas žino, galbūt kažkokiu nežemišku būdu apsauginis laukas vis dėlto veikia.

PRATIMAS Nr. 8: INVESTUOKITE SAVO BAIMĘ

Remontuodama savo namą viršijau tam skirtą biudžetą. Kaskart, kai darbų vadovas pranešdavo apie papildomas išlaidas, mano širdis sustingdavo. Pradėjau jausti vis stiprėjančią įtampą ir nerimą, nes kasdien laukdavau blogų žinių.

Tada man kilo idėja pasukti baimę kita linkme. Pasakiau sau, kad pardavusi namą už kiekvieną investuotą dolerį gausiu du dolerius pelno; tai turėjo greitai nutikti, nes, įpusėjus remontui, mano vyrą perkėlė į naują darbovietę.

Taigi kai kitą kartą darbų vadovas parodė naują daiktą, aš pagalvojau: „Gerai, tai man uždirbs dar šimtą penkiasdešimt dolerių." Taip, tai gryna fantazija, stebuklingas mąstymas. Bet kadangi nežinome, kas bus ateityje, kodėl negalime svajoti apie gerus dalykus? Dauguma baimių taip niekada ir netampa realybe, bet kol mes tai sužinome, baimė jau būna padariusi daug žalos. Beje, pardavę namą mes tikrai gavome pelno.

Devynioliktas skyrius

Savimonės pratimai

Savimonės pratimai egzistencine prasme padeda užmegzti ryšį su savimi. Ar norėtumėte pažinti savo tikrąjį „aš“? Galite nustebti savyje jį atradę. Kai kuriuos pratimus galima atlikti ir grupėje.

PRATIMAS Nr. 1: MANO SKAUSMAS – TAI NE AŠ

Aš tikrai manau, kad yra toks dalykas kaip deramas elgesys, ir išlavintame prote jis užima svarbesnę vietą nei depresija. Žinoma, mūsų tikslas – įsitikinti, kad depresija iš tikrųjų yra elgesys. Kad tai taptų aišku, turime išmokti, nuolatos lygindami, suvokti skirtumą tarp „aš“ ir „ne aš“. „Aš“ ir „ne aš“ egzistuoja abiejose žodžio „esu“ pusėse. Skirtumas tas, kad „ne aš“ yra viskas, ką pasakote *po* „aš esu“, pavyzdžiui, „aš esu prislėgtas“.

Galime pasinaudoti tuo „ne aš“, tačiau negalime pasinaudoti „aš“. Vienintelis dalykas, kurį galime padaryti su „aš“, – *būti* juo. Atrodo, kad depresijos atveju vadovauja nežemiškai inertiškas „ne aš“. Tai yra žmogaus psichologinės gynybos sistemos triukas. Visos mūsų galios šaltinis yra „aš“.

Bet kokios rimtos akistatos metu „ne aš“ nedelsiant privalo duoti kelią „aš“.

Šio pratimo patartina nedaryti, jeigu tuo metu jaučiate stiprų depresijos skausmą. Šį pratimą geriausia naudoti tada, kai *nesate* apimtas didelio streso. Taip jį geriau suprasite. Tada, kai jau būsite jį išbandę ir protu suvoksite, kaip jis veikia, galite išbandyti ir apėmus didelei įtampai. Tačiau kiti pratimai labiau tinka kovoti ir išplėšti save iš streso bei depresijos gniaužtų.

Tai ne pirmosios pagalbos pratimas

Šis pratimas yra per švelnus patiriant labai didelį skausmą. Tai ne pirmosios pagalbos, o egzistencinis pratimas, padedantis geriau suvokti save. Bet reikėtų pridurti, kad tai veiksmingiausias abstraktus pratimas iš visų čia pateiktų. Jis toks veiksmingas, kad jums net nereikia jo atlikti. Tai vienintelis man žinomas pratimas, kuris pats save atlieka.

Tai reiškia, kad vos tik perskaitote pratimo aprašymą, jis iš karto įsiskverbia į jūsų protą ir nuo pat pirmo karto pradeda nepastebimai veikti kaip suvokimo pavojaus signalas. Vos perskaitę pratimą nebebūsite tokie patys, kokie buvote. Jūs būsite pradėję šiek tiek peržengti susitapatinimą su savo jausmais. Pratimas gali apimti ir kitus dalykus, ne tik jausmus. Galite susigalvoti sau tinkančių pratimo variantų.

O štai ir pratimas: Sakykite sau: „Mano skausmas – tai ne aš. Aš esu savo skausmo stebėtojas.“

Arba: „Mano stresas – tai ne aš. Aš esu savo streso stebėtojas.“

Šis pratimas padės sąmoningai susigrumti su depresija (arba stresu). Mes pradėsime skirti savo *valią* nuo gynybinio depresijos mechanizmo. Pratimas padės atskirti fizinį ir psichologinį depresijos fenomeną ir leis pasirinkti produktyvesnį atsaką į jį. Mes nesame mūsų lūžusi ranka, taip pat ir nesame mūsų depresija.

Atrodo, kad mūsų principai skatina susitapatinti su savo depresija. Tai padarome labai greitai, o su teigiamais gyvenimo atvejais tapatinamės labai lėtai. Metų metus dirbame, kuriame, keliaujame, tačiau vis tiek nesijaučiame jaukiai save vadindami aktoriais, teisininkais, muzikantais, pardavėjais, studentais ar rašytojais. Lankomės pas psichologus ieškodami savo tikrosios asmenybės, esminio „aš".

Bet tik leidžiame depresijai smogti ir štai – akimirksniu tampame *prislėgtaisiais*. Mes susitapatiname su savo jausmu ir visiškai įsitraukiame. Šis pratimas padeda sukurti šiokią tokią erdvę tarp savęs ir depresijos.

Pateiksiu keletą pratimo variantų.

Aš nesu sunerimęs. Aš esu savo nerimo stebėtojas.
Aš nesu laimingas. Aš esu savo laimės stebėtojas.
Aš nesu apimtas streso. Aš esu savo streso stebėtojas.
Aš nesu piktas. Aš esu savo pykčio stebėtojas.
Aš nesu pavydus. Aš esu savo pavydo stebėtojas.
Aš nesu mąstytojas. Aš esu savo mąstymo stebėtojas.
Aš nesu išmintingas. Aš esu savo išminties stebėtojas.
Aš nesu rašytojas. Aš esu savo rašymo stebėtojas.
Aš nesu turtingas. Aš esu savo gerovės stebėtojas.
Aš nesu patirties ieškotojas. Aš esu savo patirties stebėtojas.

PRATIMAS Nr. 2: MŪSŲ JAUSMAI – TAI NE MES

Lengviau atlikti pratimus, kurie mums padeda suvokti, kad *malonūs* jausmai – tai ne mes, nei pradėti nuo pratimų, kurie parodo, kad mes nesame mūsų neigiami ir prislėgti jausmai. Kalbėdami apie malonius jausmus esame objektyvesni, nes dauguma iš mūsų gana nedrąsiai kalba apie gerus jausmus ir mintis. Niekada jais tvirtai nepasitikime – lyg laimingi dalykai bet kurią akimirką ims ir paliks mus.

Tam yra svarių priežasčių. Besikartojančios mintys, kad prarasime savo laimę anksčiau, nei norėtume, pačios būdamos baisios, anksčiau ar vėliau sukels blogus jausmus. Dažniausiai laimė yra laikina, nes baimę keliančios mintys, virsdamos nerimastingais jausmais, išpranašauja, kad laimė ilgai nesitęs.

Mums baimė visiškai skiriasi nuo blogų jausmų. Mums atrodo, kad esame amžiams susieti su savo skausmingais jausmais ir mintimis, ir tikime, jog tik išorinė pagalba gali mus iš ten išlaisvinti. Šiuo atveju bijome, kad tie jausmai ir mintys *niekur* nedings, ir mes visą gyvenimą blogai jausimės.

Šios baimės kupinos mintys sukelia daugiau blogų jausmų. Ir tada baimė vėl tampa tikrove. Štai todėl neveikia nei atkaklus bandymas iš baimės ištrūkti į laimę, nei noras, kad skausmą keliantys jausmai kuo greičiau baigtųsi. Taigi jeigu *norėtume*, kad mūsų skausmingi jausmai tęstųsi, ir *bandytume* juos išlaikyti, jie pranyktų taip pat greitai, kaip ir geri jausmai. Bet tam skirtas jau kitas pratimas.

Šis pratimas leidžia mums išlaikyti tam tikrą atstumą tarp savęs ir savo jausmų. Galime atskirti savo patiriamus pojūčius nuo tikrojo „aš". Tai kažkiek panašu į pratime Nr. 1 aprašytą metodą, padedantį atskirti „aš" nuo „ne aš". Len-

gviausia pastebėti, kad mūsų pojūčiai – tai ne mes, nors fizinį pasaulį suvokiame tik dėl savo pojūčių.

O pratimas yra toks: Jeigu girdime čiulbantį paukštį, galime perjungti savo dėmesį iš girdimosios patirties į stebėjimą, kad *paukštis čiulba*. Jeigu pamatome gražų debesį, galime perjungti dėmesį iš regimosios patirties į stebėjimą, kad *plaukia debesis*. Jeigu labai norime gerti ir esame pasiruošę ištuštinti visą stiklinę vandens, galime pastebėti, kad *troškulys yra patenkinamas*. Vietoj įprastų „aš esu piktas", „aš esu liūdnas" ar „man baisu" galime sakyti „pyktis atsitinka", „liūdesys atsitinka", „baimė atsitinka".

PRATIMAS Nr. 3: PALENGVĖJIMO JAUSMAS

Kai kuriems žmonėms sunkiai sekasi suvokti subtilesnes emocijas. Palengvėjimas yra viena iš jų. Atlikite kokį nors nemėgstamą namų ruošos darbą ir pabaigę iš karto pajusite palengvėjimą. Žinoma, kai kurie žmonės metų metus neigia, kad yra apimti baimės. Jie net nesuvokia, ką reiškia iš tikrųjų bijoti. Tokiais atvejais aš dažniausiai pasiūlau lankyti tarptautinius tostų sakytojų kursus. Juos galima lankyti beveik kiekviename JAV didmiestyje, tačiau jie labai brangūs. Tiems, kas niekada nėra to darę, viešas kalbėjimas gali būti labai bauginantis.

PRATIMAS Nr. 4: TYLUS KAIP AKMUO

Mes labai dažnai pamirštame tylos galią ir tai, kad protas jos nekenčia. Protas visada nori būti užimtas ir jaustis svarbus. Dešimčiai minučių pavirskite akmeniu. Užsimerkite, leiskite sustingti savo ląstelėms, sulėtėti kūno molekulėms ir visam pasauliui. Leiskite samanoms pradėti augti ant jūsų. Leiskite

sau grimzti į žemę. Sunkią. Tylią. Neskubančią. Laukiančią. Garbingą.

PRATIMAS Nr. 5: AŠ ESU DABARTIS

Dažnai susimąstome, kas mes esame, ką turime ir ką praradome, ko tikimės, kas mums ką negerai padarė ir ką nuvylėme, ar mums nutiks tai, ko bijome, ir kokio praeities įvykio nenorime prisiminti.

Tampame bailūs, kandūs, bjaurūs ir atsargūs. Mūsų širdys kietėja, nes jas užlieja stresas. Judame per gyvenimą 150 kilometrų per valandą greičiu, tačiau vis tiek pastebime, kad nedarome jokios esminės pažangos. Nujaučiame, kad vis dar esame įstrigę didžiulėje užburtoje laimėjimų ir pralaimėjimų karuselėje. Judame aukštyn ir žemyn, aukštyn ir žemyn. Ar tai viskas?

Galbūt gyvenime yra daugybė dalykų, kurių net neįsivaizduojame. Anksčiau galvodavau, kad gyvenimas keičiasi kas minutę. Dabar manau, kad galbūt jis keičiasi kas sekundės dalį. Tik dabar. Greita dabartis. Bent jau kitas pratimas yra paguodžiantis. Jis galbūt nepavers mūsų laimėtojais, bet tikrai pradėsime lengviau ir paprasčiau galvoti apie dalykus, kurių netenkame.

O pratimas yra toks: Galime sau pasakyti: „Aš tikrai esu niekas. Aš neturiu jokios ateities. Aš neturiu jokios praeities. Aš niekur nesu buvęs. Aš niekur nevykstu. Aš tiesiog esu dabar."

PRATIMAS Nr. 6: PERSEKIOJIMO LIUDYTOJAS

Veiksmingiausias pratimas yra tiesiog stebėti savo skausmingus jausmus ir mintis. Jausmus sukelia autonominis mąstymas

(kalbėjimas su savimi), kuris gali būti virš mūsų suvokimo ribų. Valios pastangomis nusprendus stebėti savo skausmingus jausmus ir tapti nesuinteresuotais, su jais nesusijusiais liudytojais, neutralus, kognityvus jausmų stebėjimas perrašo ir pakeičia emocinį turinį. Vienintelė gudrybė ta, kad turime įsitikinti, jog mūsų mąstymas yra paprasčiausias stebėjimas nepareiškiant jokios nuomonės, lyg visi tie jausmai kiltų kitam žmogui.

O pratimas yra toks: Mes paprasčiausiai tampame savo jausmų stebėtojais. „O, ateina dar viena skausmo banga“ – pasakome tokiu pačiu tonu, lyg kalbėtume apie į krantą lūžtančią jūros bangą. Stebėtojas dažniausiai yra labai palankus viskam. O jausti jausmus ir būti jiems palankiam yra du visiškai skirtingi dalykai.

PRATIMAS Nr. 7: VAIDINTI SAVO ŠEŠĖLĮ

Labai naudinga stebėti savo nuolatinę *emocinę* būseną – lygiai taip pat, kaip tyrinėjame savo nuolatinę *mąstymo* būseną. Stebėkite savo atvaizdą veidrodyje ar šešėlį ant sienos. Stovite išsitiesę ar sulinkę? Jūsų pečiai išdidžiai atlošti ar palinkę į priekį, o krūtinė įdubusi, lyg dar vaikystėje kažkas sužeidė jums širdį? Geriausi mūsų draugai, jeigu nori tokiais *likti*, niekada nepasakys, kad dažnai atrodome lyg „nušiurę šunys“. Jeigu pastebite, kad jūsų fizinė būklė atspindi sutramdytą baimę, pats laikas su ja artimiau susipažinti (žr. pratimą Nr. 27).

PRATIMAS Nr. 8: KALBĖKITE SU SAVO PRIGIMTIMI

Visada labai naudinga būti savo minčių stebėtoju. Iš pradžių, jeigu jaučiamės prastai, mus tai nuliūdina, nes viskas atrodo lyg atliekų krūva. Tačiau gilindamiesi išmokstame daug nau-

jų dalykų apie autonominio proto veikimą. Vėlgi svarbiausia yra pažinti savo mintis neišreiškiant jokios nuomonės apie jas. Negalima taip galvoti: „Aš neturėčiau galvoti apie tai“ arba „Apie kokius gražius dalykus aš mąstau.“

Tiesiog stebėkite mintis, kai jos keliauja jūsų proto keliu. Lyg jos būtų eilė žmonių, praeinančių pro stebėjimo postą. O, raudonplaukė! Tik pažiūrėk koks jis aukštas!

PRATIMAS Nr. 9: SĖDĖKITE IR NIEKO NEDARYKITE

Tai galbūt trumpiausias pratimas pasaulyje. Jis trunka tik vieną sekundę. Kad išgelbėtume bent dalį savo gyvenimo nuo nekontroliuojamos ir nesąmoningos užmaršties būsenos, turime įprasti stebėti arba, kaip tai pavadino paslaptingasis George’as Gurdjieffas, – „prisiminti save“.

Šį pratimą galime atlikti bet kada, kai tik apie jį pagalvojame, nesvarbu, ką tuo metu veikiame: vaikščiojame, ką nors perkame parduotuvėje, dirbame, kalbame telefonu, skundžiamės, baramės, kenčiame ir staiga NUSTOJAME tai daryti. Visiškai sustojame, lyg sustabdytume automobilį prie „Stop“ ženklo. Esame visiškai tylūs. Nejudame. Galime atpalaiduoti pečius. Mes sustojame sekundei ir leidžiame, kad viskas, netgi mūsų protas, pabūtų be mūsų, kol mes paprasčiausiai stebime, kad ten esame, kad mes esame dabartis, egzistuojame toje vietoje, tuo metu. Mes esame šios realybės liudininkai; mes šloviname kiekvieną savo fizinio gyvenimo akimirką.

Tas sustojimas yra toks staigus, kad mūsų protas nesugeba taip greitai sugalvoti naujos minties. Šis pratimas padeda suvokti, koks lėtas yra protas, palyginti su realybe. Retkarčiais turime susiimti ir vienai sekundei visiškai sustoti. Kelis kartus atlikę šį pratimą tapsime budresni ir sąmonin-

gesni. Gali pasikeisti visa mūsų energija. Kiti žmonės netgi gali pradėti sakyti, kad tapome energingesni ir gyvesni. Tada pradėsime suvokti, kad šis vieną sekundę trunkantis sustojimas iš tikrųjų trunka ilgiau. Jis yra nesibaigiantis. Jis trunka ne mažiau nei amžinybė.

PRATIMAS Nr. 10: LAIKYKITĖS VIDURIO

Atsisėskite kokioje nors ramioje vietoje, kur dvidešimt minučių jūsų niekas netrukdys. Užsimerkite. Atsipalaiduokite. Bandykite nusigauti į patį savo sielos vidurį. Jeigu jus kas nors sutrukdys, vėl bandykite susikoncentruoti į save. Kai kurie žmonės savo sielos vidurį apibūdino kaip „saulėtekį širdyje“. Jeigu tik pajusite, kad atradote savo sielos centrą, bandykite ten patekti. Tai taip pat yra Visatos centras. Kartais jums nereikia niekur eiti, kad atsidurtumėte ten, kur turėtumėte būti.

PRATIMAS Nr. 11: KĄ SLEPIA MŪSŲ VARDAS? I

Paverskite savo vardą spektaklio scenarijumi ir išreikškite jį skirtingomis emocijoms. Būkite liūdnas, užtariantis, piktas, guodžiantis, patiklus, draugiškas ir t. t. Kurias emocijas vaidindamas geriausiai jautėtės? Kurias emocijas buvo sunkiausia išreikšti?

PRATIMAS Nr. 12: KĄ SLEPIA MŪSŲ VARDAS? II

Parašykite savo vardą atvirkščiai, tada parašykite pirmą į galvą atėjusį to žodžio apibūdinimą. Nieko netaisykite. Mano vardas Arline, parašytas atvirkščiai, atrodo taip: Enilra. Pirmoji mintis, kuri atėjo į galvą pamačius šį žodį, buvo „elfų fėja su

sparnais“. Galbūt tokiam apibūdinimui įtakos turėjo neseniai perskaityta knyga „Žiedų valdovas“.

PRATIMAS Nr. 13: JŪS ESATE SAVO REGĖJIMO OBJEKTAS

Pasirinkite kokį nors kambaryje esantį daiktą, kuris simbolizuotų jus. Tada greitai apibūdinkite save vartodami žodžius, tinkančius tam daiktui. Greitai užrašykite visas į galvą ateinančias mintis. Tai knyga? („Galėčiau pasakyti labai daug, tačiau daug nekalbu“). Televizorius? („Aš esu dramatiškas“). Arbatinukas? („Turiu kai ką, ką galiu pasiūlyti kitiems“). Pamąstykite, kaip tas daiktas jus apibūdina. Atlikdami tokį žaismingą pratimą, visada galime išmokti šį tą naujo iš savęs ir apie save.

PRATIMAS Nr. 14: TAPKITE GYVŪNU

Tai dar vienas „greitai užsirašinėkite“ tipo pratimas. Koks gyvūnas norėtumėte būti? Gyventumėte miške ar narve? Greitai pasirinkite gyvūną, kuris, jūsų manymu, yra kažkuo panašus į jus. Apibūdinkite jį. Tegu gyvūnas papasakoja apie savo gyvenimą. Tada užsimerkite ir įsivaizduokite, ką galėtumėte padaryti, kad gyvūnui būtų geriau gyventi. Padėkokite jam. Atsimerkite.

PRATIMAS Nr. 15: AKLASIS, VEDANTIS KITĄ AKLĄJĮ

Dar vienas pratimas, galintis padėti geriau suvokti realybę, kuri yra visiškai kitokia, nei mes įsivaizduodavome. Jums reikės pagalbininko. Tai gana neįprastas ir bauginantis pratimas, tad susiraskite labai drąsiai mąstantį žmogų. Juo turite labai pasitikėti ir viską atlikti labai atsargiai.

O štai ir pratimas: Nuvažiuokite prie kokio nors kelio, kuriuo nuolat važinėja mašinos. Nebūtina, kad tai būtų koks nors greitkelis, kuriuo nuolat lekia automobiliai ir sunkvežimiai. Geriausiai – kaimo keliukas, kuriuo kas vieną dvi minutes pravažiuoja automobilis ar sunkvežimis. Paprašykite, kad draugas užrištų jums akis. Paimkite draugo ranką, laikykitės įsikibęs ir eikite išilgai kelio. Laikykitės saugaus atstumo, bet žmogus užrištomis akimis turi būti arčiau, o vedantis asmuo – toliau nuo važiuojamosios kelio dalies. Pirmą kartą, kai pro jus pravažiuos automobilis ar sunkvežimis, o jūs būsite užrištomis akimis, pajusite realybę. Jums bus baisu. Jūsų protas tarsi klyks iš baimės. Galvosite, kad jus tuoj pervažiuos mašina. Bet tuo metu kiekvienas jūsų kūne esantis neuronas bus budrus ir pasirengęs visais penkiais jutimais fiksuoti jus supančią erdvę. Jūsų protui tai bus nauja patirtis, todėl nesugebėsite gerai įvertinti atstumų. Galbūt nusiplėšite raištį nuo akių ir šoksite į šalį. Viskas gerai, tai yra pratimo dalis.

Įsijungia racionalus protas

Kai pirmus porą kartų pro jus pralėks automobilis ar sunkvežimis, tai bus įkvepianti, nors ir bauginanti, tikrovės patirtis. Manau, pasivažinėjimas amerikietiškais kalneliais suteikia panašų pojūtį. Bet pakelės pratimas yra mažiau intuityvus ir labiau psichologinis. Kai pro jus pravažiuos daugiau automobilių, baimė po truputį mažės, o jūs būsite labiau įsitikinęs, kad jūsų nepartrenks. Pirmajam automobiliui pralėkus pro šalį, jūsų protas iš karto pradėjo bandyti nuspėti ir apskaičiuoti triukšmo kiekį, vėjo šuorus ir virpesius, kuriuos sukėlė

automobilis, ir nuo tada tampate vis labiau užtikrintas, kad nenutiks nieko blogo.

Kai pro jus pralėks maždaug pustuzinis automobilių, protas supras, kad jūs puikiai prisitaikėte prie triukšmo, vėjo ir virpesių. Baimė visiškai pranyks. Protas jau bus įsisąmoninęs „pralekiančio automobilio" pojūtį. Dabar protas kartu su skaičiavimais ir žinojimu, kas turi nutikti, vis labiau perims patirtį. Tai, ką patyrėte pirmą kartą, patirsite vis mažiau.

Nuo tada jūs automatiškai persijungsite iš realybės į atminties saugyklas. Bet tai tokia įspūdinga patirtis, kad jums vis tiek išliks prisiminimai apie neapdorotą, tikrą realybės pojūtį.

PRATIMAS Nr. 16: KATĖS SUGRĮŽIMAS

Dar vienas būdas susipažinti su savo nematomomis baimėmis ar stimulais – vaidinti teatro vaidinimą. Jis puikiai tinka tiek suaugusiems, tiek vaikams. Geriausia jį atlikti kambaryje, kurio viduryje yra šiek tiek erdvės ir nereikės bijoti, kad į ką nors atsitrenksime. Pavirskime kate. Atsistojame ant keturių, užsimerkiame, išriečiame nugarą, išsitiesiame, leidžiame savo ląstelėms pavirsti į katės ląsteles, leidžiame savo akims matyti katės akimis. Tegul mūsų siela reinkarnuojasi į katės kūną. Šokinėkime, sėlinkime, raitykimės ant žemės. Normali pratimo trukmė – dvidešimt minučių. Taip pat visa tai galime atlikti skambant afrikietiškiems būgnams.

PRATIMAS Nr. 17: RAITELIS BE GALVOS

Kai baltaodžiai pirmą kartą atvyko į Šiaurės Ameriką, vietiniai indėnai galvojo, kad jie yra pakvaišę, nes vadovavosi protu, o ne širdimi. Evoliucijos metu turėjo įvykti mutacija, kuri taip

pakeitė žmones, kad jie skirtingai jautė juos supantį pasaulį: vieni – širdyje esančia jausmų sritimi, o kiti – galvoje esančia mąstymo sritimi. Matyt, įvyko koks nors mažas nukrypimas nuo normos, kai aukštesniosios smegenys evoliucionavo, kad galėtų prisijungti primityvesnes žemesniąsias smegenis.

Pratimas suteikia įdomią galimybę įsivaizduoti, kad esame be galvos. Tiesiog galime vieną dieną pagyventi be jos. Pabandykite tik širdimi suvokti dangų, medžius ar kitus žmones. Pirmiausia turime pabandyti įsivaizduoti, kaip tai turėtume padaryti ir kaip tai veiks. Turėsime reaguoti į mus pasiekiančių žinučių visumą, o ne pasirinksime tik tas, į kurias ruošiamės atkreipti dėmesį.

Reikia pasakyti, kad nebus jokio greito atmetimo ar neigiamų emocijų, nes širdis paprasčiausiai nemoka būti neigiama. Tik protas gali toks būti, nes jis yra gynybos mechanizmas. Protas atskiria mus nuo pasaulio, kad galėtume atskirti vienus dalykus nuo kitų. O širdis nėra gynybos mechanizmas. Ji yra imli viskam ir nesugeba atskirti vienų dalykų nuo kitų. Ji yra tikrasis mūsų ryšys su pasauliu ir leidžia mums su juo susilieti. Protas kalba ir sprendžia. Širdis klauso ir pažįsta.

PRATIMAS Nr. 18: NENULEISKITE AKIŲ NUO OBUOLIO

Kaskart valgydami obuolį ar apelsiną, galime atkreipti dėmesį į kiekvieną kąsnį ar skiltelę. Pastebėkite, kad, pradėdami valgyti obuolį ar apelsiną, mes labai mėgaujamės pirmuoju kąsniu: „Oho, kaip skanu!“ Tačiau paskui mūsų dėmesys pradeda mažėti. Po vieno ar dviejų kąsnių galime suvalgyti visą obuolį ar apelsiną ir to net nepastebėti.

Mes, ko gero, pramiegame 90 procentų savo gyvenimo patirties, nebent išmokstame savęs stebėjimo meno. Juk

kaip sunku stebėti save, suvalgantį *visą* obuolį. Mes lyg ir pasitikriname pirmą kartą kąsdami, o paskui viskas vyksta savaime.

Skambant mėgstamiausiai dainai, įdėmiai klausomės tik pirmųjų natų, o paskui viskas vyksta lyg ir be mūsų. Visa tai suvokus gali kilti keista mintis, kodėl depresija ir nerimas nevyksta be mūsų žinios. Todėl gali atrodyti, kad mes patys, to nesuprasdami, jų laikomės. Galime pradėti stebėtis, kodėl įsikimbame į kiekvieną nerimo, streso ar depresijos smulkmeną, tačiau negalime išklausyti bent pusės savo mėgstamos dainos natų.

PRATIMAS Nr. 19: TYLOS MENAS

Daugelis žmonių savo vidinei tylai neteikia per daug reikšmės. Netgi kai nekalbame, mūsų galvoje greičiau už žaibą triukšmingai laksto mintys. Mes jaučiame panieką, kenčiame neteisybę, švenčiame mažas pergales, kankinamės dėl mažų nesėkmių, apmąstome savo ligas, planuojame mažą kerštą ir rengiame atsitraukimo planus.

Mes esame meilės, neapykantos, norų, poreikių, svajonių, baimių ir susierzinimų sūkurys, ir visi šie dalykai vienu metu konkuruoja dėl mūsų dėmesio. Nieko stebėtino, kad dažniausiai, sėdėdami vienas šalia kito, jaučiamės susvetimėję ir nutolę. Prisimenate fizikos dėsnį – kiekvienas veiksmas turi tokį patį, tik priešingą atoveiksmį? Mūsų mintys yra bioelektrinės. Jos egzistuoja kaip fizinė realybė. Mūsų mintys „šaukia“ vienos ant kitų.

O pratimas yra toks: Galime atsiriboti nuo siaučiančių minčių, išlaisvinti ir jas, ir jausmus, nuspręsdami kasdien tuo pačiu metu pasėdėti tyloje ir taip priprasti matyti, koks pa-

šėlęs mūsų protas. Tam tinka ankstyvas rytas, kol dar nepradėjome dienos darbų, arba vėlūs vakarai, kai namiškiai miega.

Iš pradžių žiūrėjimas į praplaukiančias proto šiukšles atrodys kaip laiko švaistymas. Bet tiesiog žiūrėkite – be jokios nuomonės, be jokio nusiskundimo, ir viskas tuoj pradės lėtėti. Mintys nebebus tokios dažnos. Žiūrėkite taip, lyg būtumėte nuolatinis kino teatro lankytojas, kuris tiesiog sėdi kine ir stebi ekrane vykstantį veiksmą. O mes stebime veiksmą, vykstantį mūsų proto ekrane. Ramu, tylu, nereikia niekur eiti, nieko daryti. Paliekame neatsakytus klausimus, neužbaigtus sakinius. Kai kurie žmonės pamažu ryžtasi tai daryti ištisas valandas. Tyla – tai ne tik triukšmo nebuvimas, bet kartu ir mūsų būtis.

Dalelė tos tylos ir ramybės visą dieną liks su jumis. Žmonės ims pastebėti, kad esate malonesni ir linksmesni. Dėl to labiausiai nustebs tie, kurie kažkaip jaučia, kad, būdami šalia jūsų, turi daugiau erdvės.

PRATIMAS Nr. 20: PROTO ATLAISVINIMO PRATIMAS

Tai patobulinta gerai žinomo pratimo „Atlaisvinkite savo protą“ versija. **DĖMESIO**: Pratimas „Atlaisvinkite savo protą“ dažnai naudojamas įvairiose psichologinės pagalbos grupėse, tačiau aš jo nerekomenduočiau. Pratimas „Atlaisvinkite savo protą“, *užuot* privertęs mus susitapatinti su savo proto *stebėtoju*, klaidingai sutapatina mus su *tuštuma*. Mano pratimo tikslas yra padėti suprasti, kad *mūsų protas – tai ne mes*. Stebėdami savo protą, netgi paviršutiniškai, susitapatinsite su proto stebėtoju, o ne su pačiu protu.

Jeigu kovojame su visomis mus kankinančiomis proto šiukšlėmis, tai galbūt tuštuma suteiks laikiną palengvėjimą,

tačiau ji neveda jokio abstraktaus supratimo link. Palengvinti kančias – ne tas pats, kas išsilaisvinti *nuo* jų. Privalome atlikti šį pratimą, tad darykime taip: *Turėtume išlaisvinti save iš savo proto*. Tai padeda!

O pratimas yra toks: Sėdėkite tyliai ir įsivaizduokite, kad jūsų protas yra didelė dėžė, pilna šiukšlių – minčių, vaizdų, garsų, spalvų. Iškviečiame šiukšliavežį, kad šis atvažiuotų ir surinktų visas šiukšles. Į šiukšliavežį po vieną sumeskite visas mintis ir vaizdus, ir kai šiukšlių konteineris bus jau beveik tuščias, išmeskite ir jį. Taigi kur dabar gyvens mintys, jeigu nėra proto? Kokią nors atėjusią niūrią mintį pakabinkite kur nors toli, ant skalbinių virvės, kad ją vėjas nuneštų dar toliau, kur nors už kalvos.

PRATIMAS Nr. 21: ALISA STEBUKLŲ ŠALYJE

Atlikdami šį pratimą įsivaizduosime, kad augame vis didesni. Iš pradžių esame savo ūgio. Tada tampame tokie dideli, net didesni nei medžiai ar pastatai. Tiesą sakant, dabar medžiai ir pastatai yra mūsų viduje. Praryjame visą dangų, debesys juda viduje to milžino, kuriuo mes tapome. Po kiek laiko tampame tokie dideli, kad visas pasaulis yra mumyse, o ne atvirkščiai.

Labai malonus jausmas ateina su žinojimu, kad esame didesni nei gyvenimas, didesni nei visas pasaulis ir visos jame esančios problemos. Mes esame visiškai beribiai. Atsiminkite, kad mūsų protas, žvelgdamas į praeitį, nemoka atskirti realios ir įsivaizduotos patirties. Tiesiog po visko jūs to nepripažintumėte kaip tikro nutikimo, tačiau protas užregistruos „išskirtinumo“, „vadovavimo“, „didėjimo“ ir „ramybės“ jausmą.

PRATIMAS Nr. 22: KLAUSYKITĖS MUZIKOS

Ar kada nors susimąstėte, kodėl jums nusibosta mėgstama daina? Kodėl, klausant šimtąjį kartą, ji nebesuteikia tokio paties susijaudinimo, kaip pirmąjį kartą? Taip yra todėl, kad protas ją iš mūsų pavagia. Nuo tos minutės, kai protas supranta muziką, jis verčia mus „skristi“ savaime, tai yra klausyti prote įrašyto dainos kartojimo nuo tos akimirkos, kai išgirstame pirmąsias dainos natas.

Šis pratimas yra geras tuo, kad priverčia mus naujai klausytis muzikos. Sutelkite savo dėmesį į tarpus tarp natų. Tai taip supainios protą, kad vėl galėsite mėgautis daina, lyg būtumėte pirmą kartą ją išgirdęs. Protui labai lengva mus apkvailinti, jeigu mums užtenka tik girdėti muziką, o ne *tapti muzika*.

Arba turime būti tikri, kad priimsime muziką širdimi, o ne protu. Tačiau kai kurios dainos yra parašytos klausant proto, todėl jos niekada nepasieks širdies gelmių. Bet muziką, kuri buvo sukurta širdies, galima labai lengvai sugadinti įsileidžiant ją į protą.

Mes galime perkelti dalį energijos iš smegenų į širdį, taip sukurdami šiek tiek erdvės, kuri gali priimti muziką. Žinoma, tam tikra muzika, pavyzdžiui, rokenrolas gali sužadinti mažesnės galios kūno centrą. Muzika mums suteikia galimybę išlaikyti atstumą tarp minčių ir jausmų. Mes galime sau leisti pasinerti arba į protą, arba į muziką. Štai todėl muzika labai atpalaiduoja nuo mūsų pačių proto.

Aš taip pat esu bandžiusi pasveikti klausydama už širdies griebiančios muzikos. Jeigu esu peršalusi ar išsinarinusi koją, bandau įsivaizduoti, kad muzika keliauja į skaudamą vietą ir ją gydo (reikėtų dažniau prisiminti šį metodą).

PRATIMAS Nr. 23: DEVYNIASDEŠIMTMETIS MIRTIES PATALE

„Dėl ko aš gyvenau?“ Tokie buvo paskutiniai Mosso Harto iš populiaraus dueto *Rogersas ir Hartas*, kurių Brodvėjaus miuziklai tapo legendiniais, žodžiai. Galbūt gyvenimo pabaigoje visi užduosime sau tokį klausimą. Ir nesulauksime jokio atsakymo. Bet šis pratimas leis objektyviau peržvelgti savo gyvenimą. Gal pastebėsime kokią nors smulkmeną, kurią šiaip praleistume pro akis.

Kartą skaičiau apie moterį, kuri papasakojo savo psichologui, kad ji šiame gyvenime neturi nieko, išskyrus protiškai atsilikusį sūnų, kurį augina viena. Vaikas, kuriam reikalinga nuolatinė priežiūra, pats nekalba ir visiškai jos nesupranta, bet, anot jos, tikrai nugyvens dar bent keturiasdešimt metų. O ji tuo metu bus devyniasdešimties.

„Taigi, – pasakė psichologas, – jeigu jūs visą savo likusį gyvenimą praleisite besirūpindama vaiku, suteiksite jam jaukumą, draugystę ir meilę, tai ar paskui galėsite pasakyti, kad iššvaistėte savo gyvenimą veltui?“

Moteris minutėlę pamąstė ir, *lyg pirmą kartą tai suvokusi*, atsakė: „Manau, kad ne. Jeigu rūpinsiuosi savo vaiku visą gyvenimą, iki pat jo mirties, suteiksiu jam meilę ir komfortą, tai tikrai nebūsiu praleidusi gyvenimo veltui.“

O pratimas yra toks: Įsivaizduokite, kad netrukus mirsite. Jūs gulite lovoje, prašmatniuose baltuose pataluose. Lova stovi kambaryje baltomis sienomis ir netikrais langais. Jūs gulite ramiai, nejudėdamas, jūsų rankos ir kojos ištiestos į šalis. Kambaryje niekas nejuda ir nepatraukia jūsų dėmesio. Jūs esate vienas kaip pirštas. Kambaryje tvyro visiška tyla. Jūs esate labai senas. Gyventi jums liko tik kelios minutės. Kas

jums svarbiausia dabar, kai žinote, kad po to, kai jūsų nebebus, tai liks kažkam kitam? Ką galvojate apie visus rūpesčius ir baimes, kurioms skyrėte tiek daug savo laiko? Ar mirdamas pasiimsite juos su savimi, o gal paliksite ateities kartoms? Dabar, kai netrukus mirsite, ar visi rūpesčiai, baimės ir apgailestavimai atrodo tokie svarbūs?

PRATIMAS Nr. 24: *GYVOS* ARBATOS PUODELIS

Miręs žmogus negali pasimėgauti arbatos puodeliu. Bet kartais mes arbatą geriame taip, lyg skristume savaime, tad kiek gyvi tada esame, jeigu negalvodami pasineriame į kasdienes banalybes?

Galėtume sustoti penkioms minutėms ir atsigerti puodelį *gyvos* arbatos. Galėtume atkreipti dėmesį į tai, kaip mus ramina šiltas, rankose laikomas puodelis. Galėtume įkvėpti arbatos aromato ar paklausyti ant stalo dedamo puodelio garso. Galėtume atsiverti ir įsileisti visą arbatos skonį bei malonumą.

Gyvos arbatos puodelis visiškai neįdomus mūsų protui. Jis jau seniai nusprendė, kad arbatą jau yra išbandęs, ir nuo pirmojo gurkšnio bando mums įpiršti savo netikrą arbatą. Kai arbatos gėrimo ceremoniją atimsite iš proto, pradėsite suvokti, kad jūsų protas – tai ne jūs.

PRATIMAS Nr. 25: JEIGU PASAULIS YRA SAPNAS, KOKIĄ VIETĄ JAME UŽIMATE?

Dar vienas geras pratimas, padedantis išmokti stebėti kasdienius proto modelius. Analizuodami sapnus psichologai mums padeda valdyti savo užslėptas baimes ir motyvus. Mūsų sapnai gali būti painūs ir bauginantys, tačiau galime suprasti,

kad patys užpildome juos savo mintimis ir jausmais, kurie „vaidina“ žmones, daiktus ir įvykius.

Kai savo psichologui papasakojame, kad konkurentas, kurio labai nemėgstame, sapne padarė mums ką nors labai nemalonaus, mus iš pradžių gali šokiruoti psichologo klausimas: „Taigi *kurią jūsų savybę* simbolizuoja šis žmogus?“ Mes galime išmokti suvokti, kad net baisiausi mūsų košmarų monstrai *iš tikrųjų* atspindi *mūsų pačių baimes ir motyvus*.

Vienas iš būdų apibūdinti žmonių patirtį yra pasakyti, kad mūsų fizinės aplinkybės kažkokiu nesuprantamu būdu atspindi kurią nors mūsų savybę. Niekada nesuklysime sakydami, kad viskas, kas mums nutinka, yra fizinis mūsų būties atspindys. Tai mums suteikia esminę užuominą, ***kad, norėdami pakeisti išorines savo gyvenimo aplinkybes, privalome pradėti keistis nuo savęs.***

Pratimas yra toks: Galime analizuoti savo gyvenimą taip, lyg tai būtų sapnas, kurį sapnavome praėjusią naktį. Kuri mūsų dalis atsispindi sapne? Kurią mūsų savybę simbolizuoja agresyvus kaimynas, kuris ginčijasi dėl teritorijos ribų? Kurią mūsų savybę atspindi sutuoktinio pasakytas įžeidimas?

Pasakysiu užuominą: pyktis yra išeinanti (nukreipta nuo savęs), o silpnybė – įeinanti baimė. Tai dar vienas būdas praplėsti savo akiratį ir objektyviau suprasti, kokius iššūkius mums skiria gyvenimas, kad nepasimestume savo problemose, bet galėtume jas pralenkti.

PRATIMAS Nr. 26: PYKTIS YRA BAIMĖ, O DIDELIS PYKTIS – DAR DIDESNĖ BAIMĖ

Kažkur giliai savyje mes nekenčiame to, ko bijome. Panašu, kad tai tikrai turi prasmę, nes šis mechanizmas – baimė – ankstyvoje žmonių vystymosi stadijoje buvo vienintelis da-

lykas, padėjęs mums išgyventi šioje nedraugiškoje aplinkoje. Mes, būdami urviniai žmonės, viską darėme gana primityviai: kilus pavojui kyla ir baimė, tad mes arba puolame, arba nešame kudašių.

Toliau vystantis kognityviniams mūsų gebėjimams atsirado daugiau pasirinkimo galimybių nei tik puolimas ar atsitraukimas. Šiais laikais ne visuomet yra praktiška, legalu, moralu ar etiška rinktis primityviausią kelią. Tai gali virsti pykčiu kelyje ar kurios nors sporto šakos gerbėjų psichoze.

Mūsų baimės yra painios ir klastingos. Siena tarp baimės ir puolimo ar atsitraukimo yra nepermatoma. Tam, kad baimė nebūtų vienintelis dalykas, apsaugantis mus nuo pavojaus, socialiai tobulėdami mes per amžius išsiugdėme nemėgimo ir vengimo metodikas. Tokiame sudėtingame organizme kaip žmogus gali sugesti netgi maži dalykai. Kai baimė nesibaigia kokiu nors mums naudingu veiksmu, dažniausiai nebežinome, ką daryti su nepanaudota baime. Ji lieka mūsų kūne, o mes tampame prislėgti ir priešiški. Net savo artimiausiems ir brangiausiems žmonėms tampame nemalonūs. Mus apima pyktis, pradedame visų nekęsti.

Pratimas yra toks: Jeigu esame labai pikti, labai naudinga prisiminti, kad pyktis yra baimė, o didelis pyktis – didelė baimė. Turime save labiau saugoti nuo baimės, nei nuo priešo. O geriausias būdas apsisaugoti nuo baimės – paprasčiausiai ją jausti tol, kol susitaikysime su faktu, kad ji egzistuoja. Tai tikrai mūsų nepražudys.

PRATIMAS Nr. 27: UŽMEGZKITE RYŠĮ SU SAVO BAIME

Mes per daug bijome savo baimės. Jeigu bijotume savo kieme augančių žolių taip, kaip bijome savo baimės, vengtume

jų ir nuspręstume negalvoti apie jas, nedarytume nieko, kas leistų joms mus kontroliuoti, bet mūsų kiemas greitai pavirstų džiunglėmis.

Jeigu norime užmegzti ryšį su savo baime, nereikia ilgai jos ieškoti. Visą laiką mumyse yra mažų baimių, bet mes išmokome jų vengti. O dabar galime atkreipti į jas dėmesį. Viena pirmųjų mano atskleistų baimių buvo baimė skambinti telefonu, nes visada maniau, kad išgirsiu kokį nors nemalonų dalyką arba turėsiu kitam žmogui pasakyti ką nors nemalonaus. Pastebėjau, kad nuolat atidėliodavau, visai užmiršdavau paskambinti arba pamesdavau telefono numerį. Dėl to, kad neskambinu, buvo lengviau kaltinti tingumą, nesugebėjimą planuoti savo laiko ar užmaršumą, nei pripažinti faktą, kad bijau tai daryti. Žinojau, kaip atsikratyti savo trūkumų, bet neturėjau nė menkiausio supratimo, kaip pažaboti baimę.

Susidraugavusi su savo baime, drąsiai žiūrėjau jai į akis. Užuot jos bijojusi, pradėjau suvokti, kiek mažai galios turėjau. Mano baimė – tai tik didelis šuo, grasinantis dideliais dantimis ir garsiu lojimu, kuris inkščia ir gūžiasi iš baimės, kai duodi jam atkirtį. Šiandien, kai pagalvoju apie nenorą skambinti telefonu, mano krūtinėje, lyg silpnas elektrošokas, suzvimbia baimė. Aš nešuosi tą baimę prie telefono aparato ir skambinu.

Kaltė ir baimė

Su užslėptomis savo baimėmis galime netikėtai susitikti, kai ką nors dėl kažko kaltiname. Nukreipkite dėmesį nuo kaltinimų objekto į save ir pabandykite išgyventi tuo metu esančius jausmus.

Vienas iš jų bus tas, kad baimė ŽEIDŽIA! Netgi mažytė baimė gali šmižinėti aplink širdį, pilvą ar gerklę. Kvėpavimas bus paviršutiniškas. Aš vis dar jaučiu baimę, tačiau išsiugdžiau kitokius santykius su ja. Aš ją pasikviečiu ir įsileidžiu pas save, o ne ignoruoju. Aš vėl įsileidau baimę į kasdienį gyvenimą. Ji man reiškia ne daugiau, nei pasivažinėjimą amerikietiškais kalneliais. Aš buvau mirtinai išsigandusi. Ak! Čia buvo neįtikėtina!

Savo užslėptą baimę dar galime atrasti darbuose, kurių nemėgstame. Neapykanta yra ta pati baimė, tik nukreipta į kažką ar į ką nors. Pavyzdžiui, man nesunku sudėti indus į indaplovę, tačiau nemėgstu jų iš ten išimti. Atitraukdama savo dėmesį nuo fakto, kad nemėgstu ištuštinti indaplovės, aš atkreipiu dėmesį į tuo metu vyraujančią baimę. Visada pajuntu tą zvimbimą, imu negiliai kvėpuoti, gerklė išsausėja, pečiai įsitempia. Suvokimas indų išėmimą iš indaplovės pakėlė į aukštesnį lygį. Susipažinę su mažomis baimėmis, galime kovoti su didelėmis. Kuo daugiau mes tai praktikuosime, tuo geriau žinosime, ką turėtume daryti.

Įsileisdami baimę tampame nuo jos laisvi (atminkite, kad jausti baimę ir įsileisti baimės jausmą yra du skirtingi dalykai). Įsileista baimė nustoja būti slaptu veiksniu jūsų santykiuose su pasauliu.

Baimė ir nebrandumas

Padariau išvadą, kad užslėpta baimė trukdo žmonėms subręsti. Metų metus bandžiau išsiaiškinti priežastį, dėl kurios atrodo, kad žmonės nesuspėja su gyvenimu. Jie neįgyja gero išsilavinimo ar nesusiranda gero darbo. Jiems nesiseka ben-

drauti, kalba arba per daug arba per mažai. Greitai pradeda kaltinti kitus dėl kokių nors matomų trūkumų – valdžią, visuomenę, turtinguosius, korporacijų godumą, fanatikus, rasistus, „svarbius“ žmones, kurie yra kitokie nei jie, vadinamieji „mažesni“ žmonės, ir t. t.

Bandžiau išsiaiškinti, ko trūksta jų mąstymui. Anksti supratau, kad kalta *ne* savigarba. Tačiau kas? Koks pamokymas leistų jiems pakilti, kad galiausiai pradėtų matyti gyvenimą tokį, kokį jį mato kiti žmonės? Pagaliau supratau, kad senos, užslėptos baimės neleidžia jiems rizikuoti ir patirti normalaus gyvenimo pojūčių.

Rizika visada baugina

Rizika mums visiems atrodo sunkiai suvokiama dėl įprastos baimės, kurią mes siejame su bet kokiais naujais siekiais. Tie „mažesni“ žmonės tiesiog nesistengia susidoroti su dabartine baime. Jie niekada nekovojo su savo vaikystės baimėmis (kad ir kokios jos buvo – motina, kuri ant jų nuolatos šaukdavo, alkoholikas tėvas, kuris prisigerdavo ir juos mušdavo, mokyklos chuliganai ar vyresni broliai, kurie be jokio gailesčio tyčiodavosi ar seksualiai priekabiaudavo).

Todėl jie labai atsilieka nuo savo bendraamžių. Jiems gali kilti sunkumų, kai pirmąją dieną naujoje mokykloje bando susirasti naujų draugų, pirmą kartą nueiti į diskoteką, pirmą kartą užkalbinti merginą ar vaikiną, pakviesti į pasimatymą. Jų bendraamžiai gali tai padaryti, nes jie moka sukaupti pakankamai drąsos, kad galėtų įveikti paprastą baimę. Bet žmogui, kuris turi krūvą užslėptų baimių, apie kurių egzistavimą net nenutuokia, šios situacijos baugina. Jiems reikia kur

kas daugiau drąsos nei kolegoms. Jeigu jie *suvoktų*, kad trūksta drąsos, turbūt ją lavintų. Bet nežinodami, kad pagrindinė to priežastis yra užslėptos baimės, jie, užuot stengdamiesi atrasti savyje drąsos, visą dėmesį sutelkia į situacijos baisumą ir nusprendžia tame nedalyvauti. Nė vienas žmogus negali būti ir subrendęs, ir bailus.

PRATIMAS Nr. 28: ĮVARDYKITE TĄ JAUSMĄ. KOKS GALUTINIS JŪSŲ ATSAKYMAS?

Kalbėdamiesi su savimi priverčiame įsižiebti šiek tiek neuronų smegenų žievėje, o tai automatiškai sukelia sveiką „užtemimą" požievyje. Mes turime ribotą energijos kiekį.

Kartais jausmai gali įsitaisyti mūsų prote, kai to nepastebime. Kad išlaikytume pusiausvyrą, bet kuriuo metu galime „išsikviesti save" ir paaiškinti, kas vyksta. Galime pasakyti kažką panašaus į: „O taip, žinau, kas tai yra. Tai depresija" arba „Gali būti, kad po truputį apima manija."

Kaip tai gali padėti? Kalbant apie jausmus, blogiausia yra tai, kad pamiršę, jog mūsų jausmai – tai ne mes, apsiribojame *jutimu*, o ne žiūrime į jausmus, kaip į vieną iš gyvenimo piešinių. Į piešinį, kurį akimirksniu galime pakeisti, nes esame dailininkai, o ne drobė.

Viena iš priežasčių, kodėl pagalbos linijos dirba taip veiksmingai, yra ta, kad žmonės skatinami išsipasakoti. Apibūdindami savo jausmus ir kalbėdami apie juos – kas yra kognityvi, o ne emocinė veikla, – jie iš lėto išsilaisvina iš savo baimės gniaužtų. Kai tik žmonės priverčia kognityvius neuronus judėti, iš karto gali priversti smegenis perkelti nervinę veiklą iš požievio, kuriame kyla skausmingi jausmai, į žievę, kurioje skausmą keliančių jausmų niekada nebūna.

PRATIMAS Nr. 29: AUTONOMINIS RAŠYMAS

Tiesiog sėdint ir užsirašinėjant viską, kas ateina į galvą, galima puikiai pamatyti, kokie dalykai vyksta mūsų prote, kurie mums daro įtaką tokiais būdais, apie kuriuos net neįsivaizdavome. Galime „susisiekti“ su ilgai saugotomis nuomonėmis ar principais, kuriuos nešiojamės su savimi, bet nesuvokiame, ar jie tikrai egzistuoja. Kuriam laikui viską atidėkite į šalį – pakaks dešimties minučių, bet ir valandos nebus per daug. Užsirašinėdami leisimės į kelionę po slaptas savo mąstymo ir būties vietas.

Galime užsirašyti ir savo tikslus bei troškimus – galbūt jie mums taps aiškesni ir lengviau pasiekiami. Galime užsirašyti dalykus, dėl kurių esame dėkingi, teiginius, kurie turės įtakos pozityvesniam mąstymui. Mūsų rašyseną ir protą jungia stiprus ryšys. Jie gali daryti įtaką vienas kitam. Jeigu visiškai nežinome, ką rašyti, galima sudaryti sąrašą žodžių, kuriuos vėliau skaitydami sugalvosime, ką toliau rašyti.

Tūkstančio mylių kelionė prasideda nuo vieno mažo žingsnio. Tūkstančio puslapių dienoraštis prasideda nuo vieno žodžio. Tad užrašykite jį. Antras žodis jau formuosis jūsų galvoje.

PRATIMAS Nr. 30: KAS AŠ ESU

Kas aš esu? Per penkias minutes užrašykite kiek galite daugiau atsakymų į šį klausimą. Išsaugokite šį lapą, o praėjus šiek tiek laiko pratimą dar atlikite keletą kartų. Ant lapelių užrašykite rašymo datas ir saugokite juos kitiems kartams. Kartais juos perskaitykite. Stebėkite, kaip keičiasi atsakymai. Aš esu gydytoja, aš esu nevykusi, aš esu mama, aš esu liūdna, aš dainuoju, aš esu neteisi, aš sergu, aš esu visatos dalis.

Dvidešimtas skyrius

Streso mažinimo pratimai

Šie pratimai padeda pakeisti į save sutelktą mąstymą, kuris atskiria mus nuo realybės. Daug kartų buvo įrodyta, kad paprasčiausi sekundės trukmės pratimai padeda sumažinti stresą. Paprasčiausias bandymas suglamžyti popieriaus gabalėlį ir, suformavus kamuoliuką, mesti jį į šiukšliadėžę, pamėgdžiojant krepšininkų metimą, gali pralaužti įtampos ledus ir leisti nuo jos pailsėti.

PRATIMAS Nr. 1: DVIEM SEKUNDĖMS NULEISKITE PEČIUS IR ATPALAIDUOKITE NUGARĄ

Šis pratimas puikiai tinka stresui sumažinti, taip pat padeda suprasti, kurie dalykai mums jį sukelia, nors ir nesuvokiame, kad jie gali būti streso priežastis. Šį pratimą atlikite dešimtis kartų per dieną, kai tik jį prisiminsite. Kūno stresas sukelia proto stresą, o šis – nerimą, kuris lemia cheminių medžiagų kiekio pokytį kūne. Tai gali peraugti į depresiją.

Pratimas yra toks: Iš savo įtempto gyvenimo pavokite dvi sekundes. Sutelkite dėmesį į pečius ir leiskite jiems leistis žemyn. Sutelkite dėmesį į nugarą ir leiskite jai sugleb-

ti. Leiskite visai viršutinei kūno daliai palinkti į priekį. Palenkite galvą į priekį ir atpalaiduokite sekundei ar dviem. Apžiūrėkite kitas įsitempusias kūno dalis – raumenis, gerklę, liežuvį ir rankas – ir jas taip pat atpalaiduokite.

Kartą paklausiau moters, kuriai padėjau spręsti santuokinio gyvenimo problemas, ar ji bet kuriuo momentu žino, kad ją yra apėmęs stresas. Ji atsakė: „O taip, mane visada apima stresas, *kai jis...*“ Čia aš ją pertraukiau ir kaip įmanoma mandagiau pasakiau, kad žodžiai *kai jis* reiškia, jog ji gerai nepažįsta *savo* jausmų.

Daugelis žmonių nejaučia ryšio su savo kūnu, kuris leistų suvokti, ar bet kuriuo metu juos yra apėmęs stresas, ar ne. Streso stiprumą jie nustato ne savo kūno pojūčiais, bet pagal tam tikrą pastovią situaciją, kurios metu stresas smogia visu stiprumu. Savo jausmus jie vertina pagal tai, kas vyksta juos supančioje aplinkoje: nesėkmės, nusivylimai, blogos naujienos, tai, ką kiti žmonės sako ar daro.

Apskritai žmonės supranta, kad jie turi jausmus. Tačiau dažniausiai jie nepažįsta savo jausmų nuo to momento, *kai jie atsiranda, iki tol, kol baigiasi*. Mes dažniausiai pastebime jau *įsisiautėjusius jausmus*, kai jie jau būna tiek pablogėję, kad pritraukia mūsų dėmesį, nes sukelia diskomfortą.

Labai pravartu pažinti aplinkybes, kurios sukelia stresą, kad galėtume tam pasiruošti iš anksto. Tačiau stresas, pasiekęs aukščiausią tašką, nelabai gali „papasakoti“ ką nors naudingo. Ne tokiais svarbiais momentais turėtume pasitikrinti save, kad suvoktume, kas mums paprastą dieną kelia stresą, nors, atrodo, nieko įtempto nevyksta.

Jei galėtume save patikrinti, pastebėtume, kad per dieną vis labiau įsitempiame, prisisukame tarsi laikrodžio spy-

ruoklė, po truputėlį, nes nesuvokiame, jog tai darome. Tada dienos pabaigoje mumyse susikaupia labai daug veikloje neišnaudoto streso.

Nepanaudotas stresas kaupiasi kūne

Jeigu streso neišeikvojame ką nors veikdami arba jo neatpažįstame ir neišleidžiame, jis pradeda kauptis kūne ir galiausiai kokiu nors būdu sukelia nerimą Vieniems stresas pasireiškia kaip nugaros, kitiems – kaip galvos, tretiems – kaip skrandžio skausmas. Šis pratimai leidžia išleisti dieną sukauptą stresą.

Kai nemiega, mūsų kūnas dėl žemės traukos poveikio visada patiria šiek tiek fizinio streso. Be streso negalėtume padidinti savo raumenų jėgos. Todėl, jeigu visada patiriame įtampą, lygiai taip pat valios pastangomis galime atpalaiduoti savo kūną. Kai įprasime tai daryti nuolatos, dešimtis kartų per dieną, pastebėsime, kad kartais mūsų pečiai ir nugara yra labiau įsitempę, nei mums atrodo. Tada pradėsime suvokti, kad netgi įprasta veikla skatina stresą.

Kartą atlikau šį pratimą per rašytojų susitikimą. Mane labai nustebino faktas, kad vien klausydama, kaip kiti žmonės skaito savo darbus, patiriu tiek daug streso. Nuolat galvojau apie tai, kad reikia atpalaiduoti nugarą. Niekados nebūčiau pagalvojusi, kad tokia veikla man sukelia stresą. Kaip tik maniau, kad klausydama, kaip kiti žmonės skaito, atsipalaiduoju.

Šis pratimas puikus ne tik dėl to, kad padeda atsikratyti streso, bet ir todėl, jog padeda suprasti, kurie dalykai mums jį sukelia.

PRATIMAS Nr. 2: SUSKALDYKITE AKMENINĘ VEIDO IŠRAIŠKĄ

Abrahamas Lincolnas kartą pasakė, kad žmogus, kuris iki keturiasdešimties metų nesirūpina, kaip atrodo jo veidas, yra gamtos išdaiga. Tačiau po keturiasdešimties veido išraiška priklauso nuo paties žmogaus ir jo temperamento. Vienas iš mėgstamiausių mano močiutės pasakymų nuolat susiraukusiems ir nemaloniems žmonėms būdavo toks: „Atrodo, kad šypsena suskaldys jo veidą."

Šypsenos pratimą aš naudoju kasdien, apie jį pagalvoju darydama bet kokius kasdienius darbus. Pratimas trunka tik dvi sekundes. Tai nuostabi priemonė, leidžianti akimirksniu atsipalaiduoti bei padedanti išsaugoti lygią veido odą ir malonią išraišką, taip pat pozityviau nusiteikti. Tai lyg psichologinė proto *ir* veido korekcija.

Mes dažniausiai nesuvokiame, kad mūsų veidus sukausto ryžtingumo, susikaupimo, nerimo ir nuovokumo kaukės. Šias išraiškas atspindi gilios raukšlės ir suraukti antakiai. Mes net nenutuokiame, kiek streso ir įtampos sukaupiame ir laikome tuose nedideliuose raumenyse.

Kartais taip susikoncentruojame, kad atrodo, jog mus sukaustė skausmas ar pyktis. Veidas įsitempia, sustingsta ir tampa panašus į veidus, iškaltus Rašmoro kalne*. Kai mūsų raumenys yra tokios būsenos, veidą sukausto stresas. O kai kuri nors kūno dalis jį patiria, protas pradeda jausti nerimą. Šis pratimas padės atsikratyti didelės dalies susikaupusios

* Rašmoro kalnas Šiaurės Amerikos Pietų Dakotos valstijoje yra savotiškai šventa vieta kiekvienam Amerikos piliečiui. Paminklas vienija keturis lyderius, kurie vedė tautą nuo kolonijų laikų iki pat XX amžiaus. Tai prezidentai George'as Washingtonas, Abrahamas Lincolnas, Theodoras Roosveltas, Thomas Jeffersonas.

frustracijos, neigiamų jausmų, samprotavimų ir užsispyrimo.

Pratimas yra toks: Sakykite sau: „Suskaldyk akmeninę veido išraišką“ ir atkreipkite dėmesį į įsitempusias veido vietas. Atpalaiduokite veido raumenis ir iš lėto n-u-s-i-š-y-p-s-o-k-i-t-e. Tuo pat metu nuleiskite ir atpalaiduokite pečius.

Nesijaudinkite, jeigu šį pratimą atliksite viešumoje ir žmonės atkreips į jus dėmesį. Kartą, išspaudus lėtą šypseną, akys užkliuvo už savęs veidrodyje. Toji šypsena, kuri man atrodė be galo plati, iš tiesų veidrodyje buvo vos pastebima. Bet žinote ką? Galiu lažintis, kad *prieš* tą atliktą pratimą mano veide įžvelgti nerimą galėjo bet kuris į mane pažiūrėjęs žmogus.

Stresas yra baimė

Neseniai atlikau šį pratimą klausydamasi ilgų vienos pažįstamos postringavimų apie kažką, ką laikiau didžiausia nesąmone. Toji jos kalba man kėlė vis daugiau įtampos, bet norėjau pasirodyti mandagi ir priimti kito žmogaus nuomonę. Galiausiai supratau, kad priešinga mano nuomonė tuo klausimu atsispindėjo mano veide, nes tuo metu buvau labai įsitempusi. Bet vos tik atpalaidavau savo veido raumenis ir išspaudžiau lėtą šypseną (pratimą atlikau intensyviai žiūrėdama į kalbančiąją), pajutau, kaip atsipalaiduoja visas kūnas, tapau palankesnė kito žmogaus nuomonei, nors visiškai jai nepritariau. Tad visada turėtume prisiminti, kad bet koks stresas tam tikra prasme yra baimė.

Kartais, prieš eidama miegoti, atlieku šį pratimą, nes nenoriu užmigti su piktu žvilgsniu veide. Tai užtrun-

ka tik vieną ar dvi sekundes. Jeigu įprasite dieną galvoti apie šį pratimą, nustebsite, kiek kartų savo veide pastebėsite akmeninę išraišką. Galbūt net pasijuoksite iš tokio savo RIMTUMO.

PRATIMAS Nr. 3: KVĖPAVIMAS PILVU

Kvėpavimas pilvu per penkiolika ar dvidešimt minučių turėtų sustabdyti panikos priepuolius. Pastebėkite, kad, pasirodžius pirmiesiems simptomams, kvėpuojate viršutine krūtinės dalimi. Kad išvengtumėte bauginančių simptomų (svaigulio, baimės nualpti ir t. t.), turite pakeisti kvėpavimo būdą. Turėsite nukreipti orą į pilvą, taigi kvėpuoti visais plaučiais. Šios instrukcijos padės tai padaryti:

1. ATSIPALAIDUOKITE darydami „Nuleiskite pečius ir atpalaiduokite nugarą“ (pratimas Nr. 1) ir „Suskaldyk akmeninę veido išraišką“ (pratimas Nr. 2) pratimus.
2. Vieną ranką uždėkite ant krūtinės, o kitą – ant pilvo.
3. Lėtai ir palengva penkias sekundes traukite orą pro nosį. Stenkitės, kad krūtinė nejudėtų. Jūsų pilvas išsipūs. Tokiu būdu kvėpuosite visais plaučiais.
4. Sulaikykite kvėpavimą ir suskaičiuokite iki penkių.
5. Vėl per penkias sekundes iškvėpkite. Iškvėpdami išgaukite švilpimo garsą. Atkreipkite dėmesį, kaip iškvepiant susitraukia pilvas ir kaip jis išsipučia įkvepiant.

Susitelkite į kvėpavimą. Šį pratimą kartokite tiek kartų, kiek jums reikia. Net kai nejaučiate jokių simptomų, irgi galite treniruotis. Patys tai susiplanuokite. Pavyzdžiui, kaskart, kai sustojate užsidegus raudonam šviesoforo signalui, ar suskam-

bus telefonui, įkvėpkite pilvu. Taip, užklupus panikos priepuoliui, būsite pasiruošę daryti šį pratimą.

Jeigu sunku įkvėpti, galite padidinti iškvepiamo oro kiekį. Kai jau atrodys, kad iš plaučių iškvėpėte visą orą, dar kartą ilgai pūskite, kad tikrai ištuštintumėte plaučius. Kai plaučiai bus visiškai tušti, jūs natūraliai įkvėpsite, kad juos vėl pripildytumėte.

Susitelkite į patį kvėpavimą. Nekreipkite dėmesio į nerimą, kad negalite kvėpuoti. Sąmoningai pasirinkite iš dviejų dalykų: nerimo dėl kvėpavimo ar paties kvėpavimo. Nebūtina nervintis dėl panikos priepuolių. Tiesiog kvėpuokite. Netrukus ramias mintis apie kvėpavimą atspindės ramūs jausmai.

PRATIMAS Nr. 4: KAI DAIKTAI ARTĖJA, PRAPLĖSKITE HORIZONTĄ

Kai mus kamuoja didelė problema, esame linkę į ją sutelkti visą dėmesį. Mes ją uždarome į dėžutę, atskiriame nuo savo gyvenimo, kad galėtume aiškiai ją matyti. Viskas gerai, kol mūsų dėmesys lemia kokius nors veiksmus. Bet jeigu negalime atlikti jokio veiksmo, o vis tiek esame sutelkę dėmesį į problemą, tai tas dėmesys, užuot baigęsis veiksmais, baigiasi savimi. Mes patys atsiduriame dėžėje kartu su problema, atskirti nuo viso pasaulio, ir stebimės, kodėl atrodo, kad daiktai artėja į mus. Niekas nesiartina; mes patys leidžiame atsargiam problemų sprendimo mechanizmui tapti tikslu savaime, o ne priemone tikslui pasiekti.

Kelias iš problemos yra lygiai toks pats, kaip ir į problemą. Galime išlįsti iš dėžės ir sugrįžti į normalų gyvenimą. Jeigu mūsų problema yra prasta sveikata, pavyzdžiui, galime išplėsti savo suvokimą ir į jį įtraukti šeimos išradingumą, savo

laimėjimus ir dvasinį gyvenimą. Problemą turėtume matyti ne kaip atskirą laiko tarpą, kaip savaitę ar mėnesį, bet kaip aštuoniasdešimt metų trunkančio gyvenimo dalį. Galime žiūrėti į mažus gamtos dalykus, į milžiniškus kalnus ar beribį dangų ir suvokti, kad jokia problema negali būti didesnė nei pats gyvenimas. O gyvenimas visada yra mūsų pusėje.

PRATIMAS Nr. 5: NESISTENKITE VISU ŠIMTU PROCENTŲ

Tai senas dzenbudizmo pratimas. Siekdami tobulumo pasineriame į kokį nors sumanymą ir pradedame jausti, kad pervargstame. Kartais labai naudinga atiduoti ne šimtą procentų, o tik tris ketvirtadalius pastangų. Tai geras būdas suklaidinti protą. Kai jaučiame spaudimą, dvidešimt penkis procentus mūsų pastangų išeikvoja nerimas ir nesėkmės baimė, tad dažniausiai būna taip, kad tikslui pasiekti panaudojame tik septyniasdešimt penkis procentus pastangų.

PRATIMAS Nr. 6: NUSPALVINK MANE MĖLYNAI, RAUDONAI ARBA TAŠKELIAIS

Šis pratimas remiasi svarbiausiais principais, dėl kurių hipnozė yra įmanoma: vienu metu protas gali apdoroti tik vieną mintį, ir mes galime pasirinkti bet kokią mintį. Šis pratimas leidžia atsiriboti nuo neramių jausmų ar skausmą keliančių minčių. Tai pasiekiama ugdant gebėjimą stebėti neramius jausmus, bet nepasiduodant prievartai pasinerti į juos.

Kai kurie žmonės šį pratimą daro norėdami atsikratyti skausmingų jausmų ir minčių, o kiti – galvos skausmo. Galvos skausmą šis pratimas ypač padeda gydyti. Bet vertingiausia šio pratimo savybė yra skatinti suvokimą, kad esame galingesni už savo jausmus, netgi už skausmo pojūtį. Galime

išmokti save kontroliuoti, o ne leisti jausmams mus valdyti. Patartina pirmą kartą šį pratimą išbandyti apėmus nesmarkiam skausmui ar įtampai. Pratimas per daug sudėtingas, kad galėtų greitai nuslopinti labai stiprų nerimą.

Pratimas yra toks: Kaip įmanoma išsamiau apibūdinkite savo jausmus ar skausmą. Kokios spalvos mano galvos skausmas? Ar jis labai stiprus? Kurioje galvos vietoje jis slypi? Įvertinkite skausmą balais nuo vieno iki dešimties. Kurioje kūno vietoje yra nerimo ar baimės jausmas? Kokios jis formos? Jis juda ar stovi vietoje?

Neutralios mintys apie skausmo spalvą, formą ir vietą gali pertraukti arba visai pakeisti mintį „Man skauda". Kadangi šioms neutralioms mintims reikia kognityvių ir žodinių pastangų, sutelkdami dėmesį į jas paskatiname nervinę veiklą smegenų žievėje, kartu ją slopindami požievyje.

PRATIMAS Nr. 7: KALBĖJIMAS LIEŽUVIU

Tai dar vienas žaismingas pratimas. Raskite kokią nors ramią vietelę. Atsistokite, kad galėtumėte judėti ir gestikuliuoti. Užsimerkite. Pradėkite kalbėti nesuprantama kalba, skiemenimis – uš, ūū, ach, eoeolala. Tiesiog darykite tai dešimt minučių. Į savo kalbą įdėkite šiek tiek energijos ir jausmų. Kalbėdami šia ne-kalba, pasakokite apie savo baimes, skausmą, viltis, išdavystes. Pastebėsite, kad lengva *kalbėti* neaiškiai, tačiau visai nelengva neaiškiai *mąstyti*. Šis pratimas puikiai tinka norint atsikratyti užgniaužtos baimės.

PRATIMAS Nr. 8: TRISDEŠIMT SEKUNDŽIŲ PAPLŪDIMYJE

Ant savo stalo nuolatos turėkite jūros kriauklę. Galėsite klausytis jūros ošimo.

PRATIMAS Nr. 9: IEŠKOKITE TYLOS

Gyvenant šiame judriame pasaulyje lengva užmiršti, kokia saldi gali būti tyla. Kur ją rasti? Apsilankykite mažame sename knygyne. Dar galite nueiti į bažnyčią ar kapines.

PRATIMAS Nr. 10: UŽDARYKITE SAVO BĖDAS

Įsivaizduokite bėdų dėžutę. Užrašykite savo problemas ant įsivaizduojamo popieriaus ir padėkite saugiai į dėžutę, kad jos nekamuotų jūsų, kol miegosite.

PRATIMAS Nr. 11: SULĖTINKITE LAIKĄ

Šį pratimą darykite, kai jus užlieja erzinantis nerimas, kad kur nors vėluojate. Nutraukite šį smegenų požievyje esantį nerimą persijungdami į smegenų žievę ir įsivaizduokite laikrodį. Pasukite rodykles atgal. Dar galite įsivaizduoti Žemę, besisukančią aplink savo ašį. Vaizduotėje sustabdykite ją. Pasitelkdami tokį stebuklingą mąstymą suklaidinsite smegenų požievį. Jis „galvos", kad dėl vėlavimo kažkas daroma, ir nerimas sumažės. Protas nėra toks protingas kaip jūs. Pratimą darykite tol, kol jausite nerimą. Bet kokia smegenų žievės veikla ramina protą, nes kol galvojate apie streso nekeliančias mintis, jūsų dėmesio negali patraukti neramios mintys.

PRATIMAS Nr. 12: CHAOSAS, ARBA PURVO VALYMO TEORIJA

Šis pratimas skirtas žmonėms, kurie visur siekia tobulumo ir jaučiasi prastai, jeigu jų gyvenime nevyrauja ideali tvarka arba jų verslas ne visada duoda maksimalų pelną. Vienas anglų poeto Rudyardo Kiplingo eilėraštis prasideda tokiais žodžiais: *Jeigu sugebėsi išlaikyti šaltą protą, kai visi aplink tave*

pames galvas ir dėl to kaltins tave..." Kadangi šiuolaikinis gyvenimas yra sudėtingas, ir, atrodo, mes nesuspėjame su laiku, norėdami išgyventi turime tapti savo *uragano akimi*.

Kaip tai padaryti? Manau, norėdami to pasiekti, turime pradėti filosofiškai mąstyti. Taip mąstydami pradedame objektyviau vertinti daiktus. Kai objektyviau vertinate daiktus, tampate ramesni. Nereikia tiek daug tikėtis iš savęs, nes tai pavirsta nuolatine lenktynių būsena, kai kovojate vienas prieš kitus.

Kalbant apie visatą galima pastebėti, kad visame tame chaose yra tam tikra tvarka. Tad galime siekti tos tvarkos ir savo chaotiškame gyvenime. Visą laiką mes ir mūsų gyvenimas sunkiai randame bendrą kalbą. Visada stengiamės ką nors pabaigti, tačiau gyvenimas parodo, kad visada liks neužbaigtų dalykų.

Mes statome sau namus, bet nuo pat pradžių galime matyti, kaip jų būklė po truputį blogėja. Niekas netrunka amžinai, todėl neturėtume nusiminti, jeigu sienų spalva ne visai tokia, kokios tikėjomės. Aš apie gyvenimą galvoju kaip apie purvo valymą. Mano name suklotos gražios medinės grindys ir patiesti rytietiški kilimai, bet aš ne visada sugebu padaryti taip, kad jie būtų švarūs. Nė kiek nesiskiriu nuo moters, gyvenančios trobelėje su plūktine asla. Taip, aš gyvenu geresnį gyvenimą, bet tikrai negaliu ištverti daugiau nei ji. Taip pat nedarau jokios svarbios pažangos. Taigi vienokiu ar kitokiu būdu mes visi valome purvą, kad susikurtume mažą jaukią vietą, kurioje galėtume atsisėsti ir išgerti puodelį arbatos.

Pratimas yra toks: Kai nebegalite daugiau ištverti, kai vakar atliktus darbus šiandien reikia daryti iš naujo, apie

gyvenimą galvokite taip, lyg jame nebūtų jokios pažangos, lyg mes plaukiame ta pačia valtimi ir tiesiog valome purvą.

PRATIMAS Nr. 13: PASIVAIKŠČIOKITE GAMTOJE

Jūs apimti streso, neramūs ar pervargę veikiausiai dėl to, kad nuolatos, namie ir darbe, esate užsidarę tarp keturių sienų. Žmogus pirmiausia yra gyvūnas. O gyvūnai nemėgsta būti uždaryti narve. Iš savo tvarkaraščio išbraukite penkias minutes ir išeikite į lauką. Natūralioje aplinkoje yra mažiau stresą sukeliančių dirgiklių. Pažiūrėkite į medžius, tamsiu paros metu – į žvaigždes. Jei galite sau tai leisti, suplanuokite išvyką į laukinę gamtą. Daugelis žmonių mano, kad tai yra gyvenimą keičianti patirtis, nes egzistencinė vienatvė reikalinga.

„Laukinės būtybės bandė mums pasakyti didelę paslaptį, kurios dar neišgirdome. Tačiau kartais mums labai nedaug trūksta, kad ją sužinotume. Kai esame liūdni ir pavargę, pasižiūrime į spindinčias žvaigždes ir įsivaizduojame, kad ir jos į mus žiūri. Kai esame išsigandę ir vieniši, parko medžiai mus kažkaip pralinksmina. Galime bėgti kietu keliu ir netikėtai išvysti kokį nors nedidelį laukinį dalyką. Tada mes stabtelime ir pasižiūrime į jį. Akimirką pailsime. Beveik suvokiame." (Ištrauka iš vaikiškos knygos „Laukinis laikas".)

PRATIMAS Nr. 14: TEGUL VISI RŪPESČIAI IŠNYKSTA KAIP DŪMAI

Ant lapelio užrašykite visus savo rūpesčius. Lapelį sudeginkite.

PRATIMAS Nr. 15: NORĖČIAU, GALĖČIAU, TURĖČIAU

Nesuprantu, kaip šis pratimas padeda. Žinau tik tiek, kad jis mažina stresą – galbūt dėl to, kad mes daugiau nebekovo-

jame su savo nesėkmėmis, o laikome jas nesvarbiu dalyku. Mes laikomės įsikibę į erzinantį nerimą ir kaltę dėl neužbaigtų ar neišbandytų darbų. Laikomės įsikibę ne dėl to, kad ruošiamės jų imtis, bet kad galėtume kaltinti save. Tai tapo užslėptu nesąmoningu įpročiu. Jį turėtume padaryti geriau matomą, kad daugiau neužkliūtume už jo.

Kai tik tampame nepatenkinti savimi, pavydime kitiems ar liūdime dėl nesėkmės, galime sakyti: „O aš norėčiau, galėčiau, turėčiau. Norėčiau, galėčiau, turėčiau. Norėčiau, galėčiau, turėčiau." Kartokite tai trisdešimt sekundžių. Netgi galite bandyti padainuoti. Po kurio laiko sugebėsite greitai atsikratyti ilgai trunkančio, skausmingo ir erzinančio nerimo.

PRATIMAS Nr. 16: TIK TO NEDARYKITE!

Ant lapelio surašykite visus darbus, kuriuos planuojate padaryti tą dieną. Vieną darbą iš sąrašo išbraukite.

PRATIMAS Nr. 17: PASIKVIESKITE Į NAMUS GREITKELIŲ VALYTOJUS

Mūsų aplinka turėtų mus maitinti energija, o ne traukti ją iš mūsų. Važiuoti švariu greitkeliu malonu, galima atsipalaiduoti, tuo tarpu važiavimas šiukšlių pilnu greitkeliu kelia stresą ir nemalonius pojūčius. Mūsų namai taip pat kelia stresą, jei būna apkrauti daiktais, kuriuos galėtume sukrauti kur nors kitur ar paprasčiausiai išmesti. Greitkeliai, kaip ir mūsų namai, užsiteršia tokiu pat būdu – *daiktas po daikto*. Visi mes esame užsiėmę ir ne visada galime skirti penkias minutes tvarkymuisi. Bet eidami pro šalį visada galime skirti penkias sekundes.

Kaskart eidami per netvarkingą kambarį galime paimti vieną daiktą ir padėti jį į vietą arba išmesti į šiukšliadėžę. Taip pat padėti pieno pakelį atgal į šaldytuvą, pakabinti rankšluostį ar marškinėlius, išmesti laikraštį, įdėti lėkštę į indaplovę ar nuvalyti dalį virtuvės stalo. Labai pasistengę galime išspręsti susikaupusias problemas. Tačiau bendras rezultatas vis tiek nėra mums naudingas. Galime priversti sukauptas pastangas „dirbti“ *mums* – tuomet mūsų namai ar automobilis stebuklingai taps švarūs.

PRATIMAS Nr. 18: BET KOKS PLANAS YRA GERIAU NEI JOKIO

Bet koks veiksmų planas yra geriau nei jokio. Kartais tiesiog turėti planą jau yra pusė darbo. Kaip sakė JAV politikas, publicistas ir mokslininkas Benjaminas Franklinas: „Gera pradžia – pusė darbo.“

Kai mano vaikai buvo maži, namuose būdavo baisi netvarka, jeigu visi penki ten dūkdavo. Supratau, kad bet koks tvarkymosi planas yra geriau nei jokio. Todėl sukūriau porą planų.

Vieną pavadinau „MŠK rinkimas“. Visus sukviesdavau į krūvą ir pareikšdavau: „Vaikinai, MŠK svetainėje, ir jų skaičius yra 20.“ Tai reiškė, kad kiekvienas vaikas svetainėje turi paimti ir išmesti po 20 šiukšlių (MŠK – mažos šlamšto krūvelės). Sulūžęs kalėdinis žaisliukas, blizgutis, popieriaus gabalėlis – viską vadinome šlamštu, todėl galite būti tikri, kad kai kurios šiukšlės buvo mikroskopinio dydžio. Bet skirtumas būdavo tikrai matomas, kai per mažiau nei minutę vaikai surinkdavo 100 šiukšlių. Daug greičiau ir lengviau būdavo paimti didelius daiktus nei mažus.

Kitas planas vadinosi „ABC rinkimas". Kiekvienas vaikas turėdavo surinkti kuo daugiau abėcėlės, tai yra surinkti ir išmesti kuo daugiau daiktų, prasidedančių raidėmis A, B, C ir t. t. Abu planai turėjo kažkokių mistinių galių.

PRATIMAS Nr. 19: TIESIOG SUMAŽINKITE DARBŲ KIEKĮ

Šis pratimas labai panašus į aprašytą prieš tai. Tik jis padės ne tik tvarkyti namus, bet ir užbaigti kokį nors didelį projektą ar susikaupusius darbus, apie kuriuos vien pagalvojus apima nuovargis. Nukreipkite dėmesį nuo viso darbų sąrašo ir tiesiog darykite po vieną darbą. Netgi galite sakyti sau: „Aš tiesiog turiu mažinti darbų kiekį."

PRATIMAS Nr. 20: SĄMONINGAS NERIMAS

Kalbant apie nerimą, pavojingiausias dalykas yra tas, kad jūs retai suvokiate nerimaujantys, kol įklimpstate taip giliai, jog negalite sustoti. Pagrindinė to priežastis – labai sunku nustoti ką nors daryti valios pastangomis, nes ilgą laiką tai darėte automatiškai. O įprotis nerimauti yra ypač sunkus atvejis.

Vienas iš būdų, padedančių pakeisti šį įprotį, – perkelti tam tikrą ilgalaikį nerimą iš savaiminės būsenos į tyčinę. Daug lengviau tyčia *nustoti daryti* kai kuriuos dalykus, kai įprantame juos daryti tyčia. Suplanuokite trisdešimt sekundžių nerimauti dėl kokios nors konkrečios problemos. Nerimaukite. Nerimaukite. Nerimaukite. O dabar nustokite. Šį trisdešimt sekundžių trunkantį pratimą galite atlikti bet kada, kai tik pradedate dėl ko nors nerimauti.

Yra dar viena nerimo rūšis – nekonkretus nerimas. Mes nerimaujame ir rūpinamės be jokios konkrečios priežasties.

Tai irgi įprotis. Suplanuokite trisdešimt sekundžių nerimauti be konkrečios priežasties. O dabar nustokite. Jeigu norite, galite suplanuoti nerimą vėlesniam laikui – tokiu atveju turėsite šiek tiek ramybės tarp suplanuoto nerimo.

PRATIMAS Nr. 21: NUKREIPKITE DĖMESĮ NUO STRESO

Pakelkite akis nuo darbo stalo. Įsitikinkite, kad jūsų akys į nieką nenukreiptos, o tada tingiai žiūrėkite į tolį. Darykite tai dešimt sekundžių.

Tada atlikite „Nuleiskite pečius ir atpalaiduokite nugarą" (pratimas Nr. 1) ir „Suskaldyk akmeninę veido išraišką" (pratimas Nr. 2) pratimus.

PRATIMAS Nr. 22: ŠTAI JŪS MATOTE, ŠTAI NEBE

Protas yra puikus kompiuteris. Jeigu protingai juo naudosimės, galėsime išvengti didelio streso ir visose gyvenimo srityse viską darysime veiksmingai. Kartais susikaupia daug darbo – namų ruoša, darbas biure, projektai. Lakstant pirmyn ir atgal dažnai kyla netikėtų minčių apie neapmokėtas sąskaitas, nepristatytas darbo ataskaitas ar paprasčiausiai mūsų akys užkliūna už dulkino staliuko svetainėje.

Šiuos pastebėjimus galime išnaudoti – juos dar labiau sutirštinti. Šį mėnesį man nebeužteks pinigų, kitą savaitę laukia dar didesnė ataskaita, o dar vėliau – metinė ataskaita. Reiktų gerai išvalyti visą namą, o tam visiškai neturiu laiko. Toks mąstymas paverčia visą mūsų gyvenimą siaubo filmu. O visa tai sukelia didelį nerimą ir blogą nuotaiką.

Toliau apie tai galvodami vis labiau pasineriame į stresą. Tačiau šiuos nedidelius pavienius darbus galime padaryti vos tik juos pastebėję – taip kaskart mus aplankys gera nuo-

taika, kad kažką atlikome. Užuot pastebėję nešvarų staliuką ir pradėję galvoti, kad visai neturime laiko tvarkytis, o visame name vyrauja netvarka, tiesiog galime paimti skudurėlį ir nuvalyti tą prakeiktą staliuką. Taip pat galime apmokėti nerimą sukėlusią sąskaitą ar parašyti vieną darbo ataskaitą.

Pamačiau problemą, ją išsprendžiau ir matau, kaip ji pranyksta

Nuvalę staliuką galime pastebėti vonią, kuri tarsi šaukte šaukia: „Aš purvina!“ Galime išvalyti ir ją. Tai bus visai neblogas namų ruošos planas, jeigu tikėsimės, kad mūsų protas pastebės atliktinus darbus. Nebūtina pulti daryti darbų vos juos pastebėjus. Tiesiog turime prisiminti, kad kai tik rasime laisvą minutėlę, turime atlikti tam tikrą pareigą. Galvoje susiplanavus kokius nors darbus, protas jaučia, kad kažkas yra daroma, ir atsipalaiduoja.

Likus dienai iki kalėdinės vakarienės pastebėjau, kad reikia išblizginti sidabrines šakutes ir šaukštus. Pirmoji į galvą atėjusi mintis buvo ta, kad neturiu tam laiko, nes tada turėsiu nemiegoti visą naktį. Pradėjau nerimauti. Jau buvo vėlu, bet vis tiek pradėjau blizginti šakutes. Tuomet pastebėjau, kad kiti įrankiai visai neblogai atrodo. Todėl mečiau viską į šalį ir nuėjau miegoti.

Tokie yra dauguma darbų. Tai, kas kelia mums stresą, yra tik ledkalnio viršūnė, todėl kartais, kai pasirūpiname ja, visa kita ledkalnio dalis palieka mus ramybėje. Po to, kai nublizginau nerimą kėlusius sidabrinius įrankius, mano protas nebepastebėjo daugiau įrankių, kuriuos reikėtų išblizginti, todėl nebereikėjo blizginti visų įrankių. Galbūt įrankiai ne-

buvo ypač švarūs, bet mano protas to nepastebėjo, o akys neieškojo daugiau problemų.

PRATIMAS Nr. 23: VISĄ DĖMESĮ SUTELKITE Į DABARTĮ

Neleiskite savo mintims nuklysti toli už esamos situacijos ribų. Galime išvengti nemažai streso galvodami apie dalykus, kuriuos darome tuo metu, ir vengdami minčių apie praeities įvykius arba apie tai, kas bus ateityje. Turime pasistengti leisti mintims kiek įmanoma mažiau pasyviai klajoti už dabarties ribų. Tai nereiškia, kad negalite planuoti jokios ateities veiklos ar apmąstyti kokių nors praeities veiksmų, kuriuos ne taip atlikote. Veiksmų nagrinėjimas ir planavimas yra pagrįsta tikrovės situacija. Tačiau dažniausiai mes nerimaujame dėl praeities ar ateities įvykių ir realybėje neužsiimame jokia produktyvia protine ar fizine veikla.

Dvidešimt pirmas skyrius

Įsitraukimo iš naujo pratimai

Įsitraukimo iš naujo pratimai gali padėti nebegalvoti vien apie save ir pakeisti tą paranojišką mąstymą, kuris atitolina mus nuo realybės ir kitų žmonių. Kai kurie mūsų mąstymo įpročiai visiškai netinkami norint artimai bendrauti su kitais žmonėmis.

PRATIMAS Nr. 1: AŠ MIRŠTU, TU MIRŠTI

Šį pratimą, kuris tikrai yra labai veiksmingas, aš išmokau iš jėzuitų kunigo ir psichoterapeuto Anthony de Mello. Galvodami tik apie save mes visiškai susvetimėjame. Tai tuščias, vienišas ir labai skausmingas pojūtis. Mes prisigalvojame visokiausių neigiamų ir nedraugiškų dalykų apie kitus, apie tai, ką jie galbūt galvoja arba negalvoja apie mus, kaip mes jų nemėgstame ir nesižavime jais.

Štai puikus būdas atnaujinti santykius su draugais ir vėl užmegzti ryšį su savimi, tik šį kartą dar tvirtesnį. Darydami šį pratimą jūs liausitės lyginti save su kitais, nesvarbu, gerąja ar blogąja prasme. Jis neleis piktintis ir nervintis dėl to, ką

padarėte arba ko nepadarėte. Jis staiga nukreips jus dosnumo, palankumo, bendrumo ir visuotinės harmonijos keliu. Atsiminkite, kad nors visi ir esame skirtingi, tačiau turime tą pačią paslaptingą praeitį ir bendrą neužtikrintą ateitį. Juk visi kažkada gimėme, taigi kažkada ir mirsime.

O štai ir pratimas: Kai sutiksite seną pažįstamą, su kuriuo praeityje dėl kokių nors priežasčių nerasdavote bendros kalbos, arba naują žmogų, dėl kurio dar nesate tikras, tiesiog pasakykite sau: „Aš pats mirštu ir tas žmogus miršta." Pasistenkite įsijausti į tikrąją šių žodžių prasmę.

PRATIMAS Nr. 2: ŠTAI ATEINA TEISĖJAS

Man vis dar būdingas apgailėtinas polinkis vertinti žmones. Juk mes visi kilę iš urvinio žmogaus, galbūt todėl mano genuose užkoduotas tas bandos išlikimo jausmas. Ar šis žmogus yra man gimininga siela, mano padermės žmogus, o gal nežymus, svetimas? Šioje srityje labai stengiuosi ką nors pakeisti, nes noriu, kad kiti mane labiau mėgtų.

Maždaug prieš savaitę su vyru laukėme eilėje prie kino teatro kasos. Priešais mane stovėjo niekuo neišsiskiriantis, maždaug penkiasdešimties metų juodaodis. Aš esu baltaodė ir šiek tiek vyresnė. Akimirksniu ėmiau nekreipti į jį dėmesio, suvokiau, kad man visiškai į jį nusispjaut. Jis man buvo niekas, man būtų visiškai vienodai, jeigu jis visam laikui išnyktų nuo žemės paviršiaus. O tada pradėjau galvoti apie Amerikoje buvusį Pasaulio prekybos centrą*, kuriame visiškai svetimi žmonės rizikavo savo gyvybe, kad vienas kitam pagelbėtų. Paklausiau savęs, ar šis žmogus man labiau rūpėtų, jeigu atsidurtume panašioje situacijoje.

* Šis centras sunaikintas per 2001 m. rugsėjo 11 d. teroristų išpuolį.

Mano mintyse savaime iškilo įsivaizduojamas scenarijus, tačiau į galvą atėjo visai ne Pasaulio prekybos centro vaizdas. Vietoj jo įsivaizdavau, kad visas pasaulis buvo sunaikintas ir mes su tuo juodaodžiu likome vieninteliai gyvi žmonės žemėje. Menkai apstatytame kambaryje, šviečiant blausiai žibalinės lempos švieselei, sėdėjome vienas priešais kitą prie mažyčio stalelio. Norėdami kaip nors „prastumti" laiką ir pasilinksminti, įdėmiai žaidėme žodžių loto. Vėl pažvelgiau į tą vyrą. Juokinga, bet dabar man tas žmogus rūpėjo, lyg būtų artimas draugas. Jis man patiko, atrodė tikrai mielas. Jis man buvo labai svarbus. Taip pat pajutau daug stipresnį ryšį su visu likusiu pasauliu.

Nuo to laiko dažnai susimąstau apie žmones, ypač moteris, kurios anksčiau man galėjo pasirodyti neįdomios dėl savo amžiaus ar aprangos stiliaus. Bandau įsivaizduoti, kaip jų namuose, kuriuose aš esu svečias, sėdime viena priešais kitą ir gurkšnojame arbatą. Dažnai įsivaizduoju, kad jos taip pat turi nemažai savotiškos patirties, kuria galėtų su manimi pasidalyti.

PRATIMAS Nr. 3: BŪSENA, KAI GERAI JAUČIATĖS

Šis pratimas padės užmegzti labai glaudų ryšį su savimi ir geriau jaustis šalia kitų. Mes dažnai nepaisome nežymaus diskomforto ar nervingumo, tačiau jeigu tai darysime visą laiką, visiškai prarasime ryšį su aplinkiniais. Taip yra todėl, kad, atsiribojus nuo savęs, daug sudėtingiau rasti bendrą kalbą su kitais žmonėmis. Kitą kartą, kai eisite į kokį nors susitikimą ar vakarėlį, išmėginkite tai: vaikščiokite tol, kol kambaryje rasite savo vietą. Jeigu tikrai į save įsiklausysite, atrasite bent vieną kambario vietą, kurioje tikrai žinosite, kad esate savimi. Pamėginkite.

Aš tai darau gana dažnai. Kartais tik įėjusi į kambarį prisėdu, bet po kelių akimirkų suvokiu, jog tai ne mano vieta, joje jaučiuosi šiek tiek suirzusi. Tada atsistoju ir susirandu kitą vietą, kur dažniausiai jaučiuosi gana patogiai ir jaukiai.

PRATIMAS Nr. 4: SĄMONINGAS GINČIJIMASIS: GRYNAS SIELVARTAS

Nežinojimas yra daugelio mūsų ginčų priežastis. Mes iš tikrųjų per daug negalvojame apie tai, koks bus ginčo rezultatas. Būtent todėl negalime aiškiai prisiminti, kokie pikti buvome praėjusią savaitę, mėnesį ar net pernai. Net negalime atsiminti, kas tiksliai mus taip supykdė. Nesuvokiame, kad turime užslėptą polinkį, seną įprotį laimėti tik tam, kad laimėtume.

O štai ir pratimas: Pasižadėkite sau, kad kitą kartą, įsivėlę į ginčą, būtinai jį pralaimėsite. Tiesiog pasiduosite ir leisite laimėti kitam žmogui. Gali būti šiek tiek nemalonu, kai nesugebate kažkam įpiršti savo nuomonės, tačiau, užuot galvoję apie savo nuomonę, visą dėmesį sutelkite į skausmą. Turite jį priimti ir ištverti. Neužkraukite visos atsakomybės ant kito žmogaus pečių, tikėdamiesi, kad jis viską sutvarkys. (Juk būtent to ir norite, ar ne? Priversti kitą žmogų sutikti su jumis ir taip pašalinti jus kankinantį skausmą?)

Tačiau jūs nesuvokiate, kad šiuo atveju pats *skausmo suvokimas ir yra didžiausia dovana.* Jis jau ilgą laiką tūnojo jūsų viduje. Ir niekas jūsų neskaudino, nes kai tampate suaugusiu žmogumi, skausmo nebesukelia kiti žmonės. Kai susitaikysite su savo skausmu (iš tikrųjų tai yra baimė), jis liausis jus kankinęs, ir jūs tapsite daug geresniu žmogumi, kuriam nebus taip svarbu, kad jo žodis būtų paskutinis.

O dabar šiek tiek apie baimę. Kiekvienas turime kokių nors baimių, ir visai nesvarbu, susitaikome su jomis ar ne. Priimdami savo baimę ir susigyvendami su ja galite jos atsikratyti. Pripažinta ji akimirksniu išnyksta, tačiau ji neišnyks, jeigu apie ją galvosite. Jūs pats lemiate savo skausmą, kai galvojate, kad kažkas kitas jį sukelia. Taip, netgi smurtas šeimoje. Jis (dažniausiai vyras) tiesiog pats jums perkelia savo skausmą. Atskirai susidorojusi su savo baime, daug tinkamiau reaguosite į smurtą. Auka daug lengviau protu suvokia bijanti nei smurtautojas. Jeigu atskirai nesusidorosite su savo baime, smurtas jums abiem taps blogu sumanymu ir pramoga, taigi nė vienas iš jūsų negalėsite tobulėti.

Nepamirškite – kaltinimai yra vienas iš būdų išvengti baimės. Jeigu norite suprasti, kaip labai ko nors bijote, tiesiog stebėkite, kaip dažnai kažkuo kaltinate savo antrąją pusę. Negausite teigiamo atsakymo, jeigu kaltinate tik dėl mažmožių. Bus tik dar paprasčiau pateisinti visas tas peštynes ir rietenas. Svarbiausia yra pats kaltinimo *procesas*, o ne *turinys*. Kai tik pagausite save ką nors kaltinant, iš karto sutelkite visą dėmesį į save ir pasistenkite atpažinti jus kankinančią baimę.

Susitaikius su savo baime ji tampa aiškiu, grynu sielvartu be jokio išankstinio nusistatymo, kaltinimų, savęs gailėjimo. Ji nekelia jokių simpatijų – jums tiesiog reikia, kad visas pasaulis jus stipriai apkabintų.

PRATIMAS Nr. 5: GYVENIMO PRATIMAS

Mes turime atrasti ryšį su pasauliu, nes jis tikrai nesistengs atrasti ryšio su mumis. Pasaulis mums naudingas tik tada, kai stengiamės kažkaip patys su juo susijungti. Jeigu ko nors atsisakome, jis tampa mums svetimas. Taigi, kai jaučiamės

vieniši ir atstumti, turime suaktyvinti savo ryšį su pasauliu, ir visai nesvarbu, kokia abejotina ir baugi atrodo ši mintis. Dažniausiai sunku pačiam sukrusti, nes daug lengviau išvis nieko nedaryti. Tačiau nesvarbu, suprantame tai ar ne, sau mes esame vienintelis pasaulio šaltinis, taip kaip savo kūnui esame vienintelis maisto šaltinis.

Niekas negali už mus valgyti ir niekas negali sujungti mūsų su pasauliu. Mūsų susijungimas su pasauliu ir yra tas jungiklis, kuris mums atveria pasaulį. Pats pasaulis negali mūsų priversti – jis gali tai tik pamėginti pasitelkęs terapiją. Tačiau psichoterapeutas, norėdamas mums padėti, naudoja vienintelį dalyką – *mus pačius*.

Kartą, užklupus depresijai, aš dienų dienas slapsčiausi namuose. Pasyvumas mane prikaustė prie nykių sienų ir niūrios, abejingos ramybės. Vieną dieną mane aplankė vaikaičiai. Jie norėjo išeiti pasivaikščioti. Širdyje atradau kruopelytę entuziazmo, ir mes išėjome. Tačiau po dvidešimties minučių aš staiga praregėjau ir su didele nuostaba suvokiau, kad buvau pamiršusi visą pasaulį. Įsivaizdavau, kad tamsūs ir liūdni mano namai ir yra visas pasaulis. Tuo tarpu čia buvo dangus, debesys, medžiai, taip pat čia buvo visi tie namai, ir, be jokios abejonės, juose gyveno kažkokie malonūs žmonės.

Pagalvojau, kad galbūt kai kurie iš tų žmonių šiandien buvo tokie pat liūdni kaip ir aš. Nežinojau, kad buvau praradusi ryšį su pasauliu, kol po savo kojomis vėl pajutau tvirtą žemę. Visiems žmonėms linkėjau tik gero, džiaugiausi, kad jie vėl tapo dalimi mano pasaulio, o aš tapau jų pasaulio dalimi. Gyvenimas neegzistuoja tik mintyse, teoriškai; *jis egzistuoja tik tada, kai mes jį praktikuojame.*

PRATIMAS Nr. 6: ATRASKITE RYŠĮ SU GYVENIMU

Kartais vakarėlio ar susitikimo metu, net kai esame artimų žmonių būryje, staiga pasijuntame atstumti ir vienišì, lyg nederėtume toje kompanijoje. Mums gali atrodyti, kad niekam nerūpime, galime jaustis susinervinę, įsitempę, lyg nežinotume, ką toliau daryti ar sakyti. Galime jaustis socialiai neišprusę, nevikrūs ir išsigandę. Taip yra todėl, kad visiškai nekreipiame dėmesio į kitus, į tai, ką jie daro ir kalba. Vietoj to mes visą dėmesį sutelkiame į save, savo pojūčius ir mąstymą.

Mes susidrovime kaskartą, kai visą dėmesį nukreipiame į save. O kai susidrovime, arba per daug kalbame, arba esame per daug aktyvūs ir tokiu būdu atkreipiame į save nereikalingą dėmesį. Arba tampame vis tylesni, kol galiausiai visiškai savyje užsisklendžiame. Abu keliai yra skausmingi.

Norėdami ištrūkti iš šios dilemos, pirmiausia turime ją atpažinti. Galime sau pasakyti: „Aš jaučiuosi labai drovus ir atsiribojęs nuo kitų, taigi turbūt tapau pernelyg egocentriškas." Antras žingsnis – pasistenkite nesutelkti viso dėmesio į save. Galite sau pasakyti: „Šie žmonės nėra šalti ir bejausmiai. Aš pats praradau susidomėjimą jais. Šie žmonės nėra atitolę, aš pats nuo jų atitolau. Privalau liautis kreipti dėmesį į savo baimes ir pojūčius bei sutelkti dėmesį į kažką kita."

Galime pateikti kažkam klausimą ir išklausyti atsakymą. Susitelkti ties jais ir nebegalvoti apie save. Šioje srityje visi turime sunkumų, mes norime kalbėti su žmonėmis, tačiau gėdijamės, nes pamiršome jų vardus. Taigi drovimės prieiti prie jų ir pradėti pokalbį, nes iš baimės, kad nežinome, kas jie tokie, galime pasakyti ką nors netinkamo. Žmonės, kurie geriau jaučiasi tokiuose susibūrimuose, tiesiog turi daugiau

patirties. Jie daug dažniau rizikavo ir suprato, kad nenumirsi vien dėl to, jog pasakysi ką nors kvailo.

Nėra jokios magiškos formulės. Žmonės, kurie mano, kad tokia yra, galiausiai tampa nenuoširdūs ir paviršutiniški. Tiesiog turime prisiminti, kad mes patys esame geros valios žmonės, norime bendrauti ir šiaip ar taip išsikapanosime. Galime pamėginti atpažinti tą ribą, kai jau peržengiame liniją, atsitraukti atgal ir pradėti iš naujo bei dar labiau stengtis. Žinoma, mes ne visada sužibėsime. Ar ištversite tai? Dažniausiai, prieš tampant pernelyg keistais, mes dar galime kažkaip išsisukti. Juk mes visi esame tik žmonės.

PRATIMAS Nr. 7: SVARBUS PRANEŠIMAS

Visai neseniai supratau, kad, kalbėdama su žmonėmis, turiu išmokti pati atsirinkti, kas jų žodžiuose yra svarbiausia ir ką jie man atskleidžia. O norėdama tai padaryti, turiu išmokti atskirti esminius dalykus nuo antraeilių.

Po truputį pastebiu, kad visi neigiami dalykai yra neesminiai. Kartais mes ko nors nemėgstame arba mus kas nors erzina, tačiau visa tai yra tik mūsų pačių požiūrio, mūsų neigimo, baimės ir skuboto vertinimo padarinys. Tai neturi nieko bendra su ta žinia, kurią žmonės bando mums perduoti.

To, kaip aš vertinu tą žinią, nereikėtų tapatinti su pačia žinia. Tačiau jeigu aš nuolat galvosiu apie tai, kaip ko nors nemėgstu, kad tik veltui gaištu laiką ir mane tai erzina, tai praleisiu esminę žinutę tik todėl, jog pati būsiu ją užblokavusi. Neteksiu galimybės suvokti esminę žinutę, nes būsiu pernelyg užsiėmusi galvodama apie neesminius dalykus.

PRATIMAS Nr. 8: MES ESAME BLOGESNI, NEI MUMS ATRODO

Mes tampame vis daugiau atleidžiantys, nes nelabai kreipiame į save dėmesį. Žiūrėdami į veidrodį jame nematome absoliutaus ir neginčijamo grožio – matome „grožio kreivę“, taigi ir iš artimiausių bei brangiausių žmonių nesitikime visiškos fizinės tobulybės. Jie neturi atrodyti *visai* kaip kino žvaigždės.

Tačiau, negalėdami taip paprastai pamatyti savo *psichologinių trūkumų*, nesuvokiame, kad yra ir psichologinės tobulybės kreivė. Esame linkę manyti, kad patys esame labai protingi, taigi iš savo antrųjų pusių tikimės to paties, nesuprantame, kodėl jie kartais būna blogos nuotaikos, nuvilia mus, nuolat verkšlena ir skundžiasi, nenori mylėtis tada, kai mes to norime.

Jeigu mūsų antroji pusė negražiai su mumis elgiasi, visai gali būti, kad tai yra kerštas už kažkokį mažmožį, kurio gal net nepastebėjome. Taip yra todėl, kad niekšybės, kurias iškrečiame savo antrajai pusei, dažniausiai visiškai skiriasi nuo tų, kurias jie iškrečia mums. Mano brolio žmona mėgdavo sakyti: „Mergaitės žnaibosi, o berniukai daužo kumščiais.“

PRATIMAS Nr. 9: TURIME GYVENTI TOKIAME PASAULYJE, KOKS JIS YRA

Turime gyventi tokį gyvenimą, kokį turime, o ne tokį, kokį norėtume turėti. „Geresnis“ gyvenimas visada yra ateityje, tačiau mes negalime gyventi ateitimi – turime gyventi dabar. Nors tai ir skamba kaip visiems žinoma banalybė, tačiau jeigu iš tikrųjų ja tikėsime, suprasime, jog tiesiog negalime laukti

ir savo meilę parodyti tik tada, kai mūsų antroji pusė pradės geriau elgtis. Labai sunku, galbūt net skaudu, maloniai elgtis su žmogumi, kuris mus yra nuvylęs ir ant kurio pykstame. Nors galime pasijusti išduodantys save, tačiau iš tikrųjų mes tik apgauname savo protą.

Mūsų protas jau būna nusprendęs, kad gyvensime taip, kaip gyvenome iki tol. Labai baisu išmėginti ką nors naujo. Baisu būti žvaliam, kai mūsų protas sako mums: „Vyksta negeri dalykai, ir, kad galėčiau atsipalaiduoti, jie turi pagerėti."

Taigi iš pradžių turime elgtis taip, kad atrodytų, jog mylime savo artimiausius ir brangiausius žmones, net jeigu tai netiesa. Turime apsimesti, kad nėra jokio kito laiko, tik DABARTIS. Taigi galime imtis kokių nors teigiamų veiksmų, nes „tai yra viskas, ką turime". Nors tai ir labai sunku, tačiau rezultatai jus nustebins. Dažniausiai tereikia šiek tiek pastangų, kad viskas pradėtų gerėti savaime.

Iš tikrųjų jūs tiesiog naudojate savo protą, kad gyventumėte savo gyvenimą, užuot leidę protui jus išnaudoti. Kad atsiskirtumėte nuo gyvenimo tik tam, jog protas galėtų ramiai jaustis. Jūs turite pasakyti savo protui, kad norite imtis ko nors naujo, o ne paprasčiausiai vadovautis senais įpročiais.

Pagalvokite apie tai. Juk mes nesame šiurkštūs, pikti ir atšiaurūs žmogžudžiui, kurio rytoj laukia egzekucija. Mes esame kupini pakantumo, klausiame, ko jis norėtų vakarienei, paruošiame skanų valgį, padengiame stalą, įpilame taurę vyno. Mes šypsomės, esame mandagūs ir net persimetame keliais žodžiais. Galbūt su savo trūkumų turinčia, paklydusia ir vis dar esančia šuns vietoje antrąja puse galėtume elgtis taip pat gerai, kaip su tuo žmogžudžiu. Kodėl mums atro-

do, kad mirtume, jeigu taip pasielgtume? Kas gi tokiu atveju mumyse žūtų? Nebent mūsų baimė.

PRATIMAS Nr. 10: PASAKYTI KITIEMS ŽMONĖMS, KOKIŲ TRŪKUMŲ JIE TURI

Kartą sulaukiau klausimo: „Kaip neįskaudinant žmogaus pasakyti, kad jis turi tikrai siaubingų trūkumų?“ Mano atsakymas buvo: „Labai atsargiai.“ Labai sunku pamatyti savo trūkumus net tada, kai jų ieškome, tad galime tik įsivaizduoti, kaip sunku priimti neigiamus atsiliepimus iš kito. Aš pati, būdama psichoterapeutė, didžiausius savo trūkumus pastebėjau, kai nuolat juos matydavau žmonėse, kurie ateidavo į mano kabinetą.

Tačiau labai keblu tuos trūkumus parodyti žmonėms, kurie neprašė jų gydyti, patarinėti jiems ar juos kritikuoti. Naudodamasi savo, kaip psichoterapeutės, patirtimi, norėčiau jums patarti, kad, norint asmeniui A parodyti jo trūkumus, geriausia tokius pačius trūkumus parodyti ir asmenims B ir C. Kaip pavyzdį paimkime blogas manieras prie stalo. Jūs galite A paklausti: „Ei, jeigu pamatysi mane srebiant sriubą taip, kaip dabar tai daro B ir C, prašau, pasakyk.“ O tada, jeigu A pradės srėbti sriubą, jūs galite pasakyti: „Ei, tu srebi sriubą lygiai taip pat kaip B. Negaliu pakęsti, kai jis taip daro.“ Jūs nesakote: „Negaliu pakęsti, kai TU tai darai.“

Nenustebkite, kai pats gausite dozę tų pačių vaistų, ir A staiga visiškai laisvai ir nesivaržydamas pradės laidyti neigiamus komentarus apie jus. Juk iš pradžių pats paprašėte, kad prireikus jus kritikuotų.

Yra bendra taisyklė, kuri geriausiai veikia, kai norime pagerinti savo artimiausių ir brangiausių žmonių, nesvarbu,

suaugusiųjų ar vaikų, elgesį. Jeigu norime, kad žmogus ir toliau taip elgtųsi, turime jį pagirti, o jeigu norime, kad tam tikras elgesys išnyktų, turime jį ignoruoti. Smerktinas elgesys baigiasi tada, kai kaltininkas verčiau liaujasi taip elgęsis, negu kenčia nuo padarinių.

Dvidešimt antras skyrius

Tobulėjimo pratimai

Siekdami tobulybės ir preciziškumo mažuose dalykuose, pakeičiate visą savo gyvenimą.

PRATIMAS Nr. 1: PRIŽIŪRĖTOJAS

Daugelį dalykų mes darome aplaidžiai, tiesiog iš įpročio. Tačiau bet kurią minutę pratimo forma galime nuspręsti juos daryti rūpestingai. Tai padės išgelbėti dalį savo gyvenimo iš savaiminio režimo. Turiu omenyje labai paprastus dalykus, pavyzdžiui, taip padėti knygą ant stalo, kad jos kraštai visiškai atitiktų stalo kraštus. Arba, apmokėdami sąskaitą, čekį galime išrašyti tvarkingai, dailyraščiu. Jeigu baigėme šluostytis, prieš pakabindami rankšluostį, galime jį tvarkingai sulankstyti. Kiekvienas sąmoningas veiksmas mus šiek tiek atitraukia nuo nesąmoningos būsenos, kurioje pamirštame dabartį.

Kai skubiai brūkšteliu padėkos raštelį draugui arba išrašau viso mėnesio čekius, visada susimąstau apie JAV aktorių Christopherį Reeve'ą. Kaip jis vertintų galimybę ant laiško užrašyti adresą? Ar galimybė pakelti ranką ir iš lėto judinti plaštaką ant popieriaus lapo nebūtų jam pati didžiausia ir nuostabiausia dovana po to, kai per nelaimingą atsitikimą

jojant buvo paralyžiuotas? Ar paprasčiausias adreso užrašymas nebūtų atrodęs didžiausias stebuklas? O aš skubu kuo greičiau užrašyti, lyg tai visiškai neturėtų reikšmės. Tačiau tada pastebėjau, kad jau vien tai, jog galiu laikyti parkerį ir rašyti, – didžiulė privilegija. Tai stebuklas, ir aš turiu stengtis iš visų jėgų.

Senieji filosofai ėjo teisingu keliu, nuoširdžiai ir paprastai tikėdami, kad jeigu ko nors imamės, turime įdėti visas savo jėgas ir puikiai atlikti darbą. Šiuolaikinis neurologijos mokslas mums aiškiai parodo, kad sąmoninga veikla, stimuliuodama nervinį aktyvumą smegenų žievėje, apsaugo nuo smegenų požievyje slypinčios depresijos.

XIX amžiaus katalikų dvasininkas R. W. Faberis užbėgo neurologijos mokslui už akių: „Tikslumas darant mažus dalykus yra puikus linksmumo šaltinis." Šį principą jis suprato daug anksčiau, negu kas nors tai paaiškino moksliškai. Kai mes sutelkiame dėmesį tam, kad būtume kruopštesni, darbas vyksta smegenų žievėje, o ten nebūna niūrių jausmų. Juk neviltis gali kilti tik smegenų požievyje. Rūpestingai atliktos nesunkios pareigos gali padėti nebegalvoti tik apie save ir patekti į daug didesnę bendruomenę, kurioje jausime kur kas stipresnį ryšį su dabartimi.

PRATIMAS Nr. 2: IŠVAIZDOS GRAŽINIMAS

Prie kasdienio išvaizdos gražinimo ritualo pridėkite dar vieną dalyką, kurio įprastai nedarytumėte eidama į darbą ar sukiodamasi namuose. Visai nesvarbu, koks mažas tas pokytis. Vėlgi pagrindinis tikslas yra daryti ką nors, ko nenorime daryti, nes turime lavinti savo valią prieš faktinę proto būseną, kuri nuolat bando įteigti, kad mums niekas nerūpi.

Iš tikrųjų tai ne *mums* nerūpi. Nerūpi mūsų globėjiškam, sveikai mąstančiam ir nepataisomam protui. Jis nori, kad mes paslėptume savo talentą ir niekas mūsų netrukdytų, kai bandysime atsistoti ir užimti savo vietą po saule. Įprastas mūsų mąstymas tiesiog atbaido drąsą. Įprastas mąstymas jaučiasi laimingas ir saugus, kai gali iš anksto žinoti, kas bus toliau. Kai kelyje pasitaiko išsišakojimų, protas bando mus sustabdyti. Turime galimybę važiuoti greitkeliu, nes neįmanoma iš anksto numatyti, kokie bus drąsaus veiksmo padariniai. Štai kodėl mes dažniausiai bijome teisingai pasielgti.

PRATIMAS Nr. 3: PURVINŲ DARBŲ SĄRAŠAS

Užsirašykite visus racionalius paaiškinimus, kuriuos jums užkraus instinktyviai jus saugantis protas, norėdamas įkalbėti jus nedaryti tų dalykų, kurių nenorite daryti (padarysiu tai vėliau, nusipelniau kelių minučių poilsio, nes vakar keturias minutes dariau namų ruošos darbus, ir t. t.). Atkreipkite dėmesį, kokie gudrūs gali būti pasiaiškinimai. Kalbėkite apie tai, kaip galite save pergudrauti! Galutinis mus saugančio proto tikslas – sugundyti mus, kad gyventume iš įpročio, o ne vadovaudamiesi savo sprendimais; klausytume jausmų, užuot vadovavęsi principais. Jeigu negalime visiškai išvengti naujoviškos veiklos, sugalvosime labai įtikinamus paaiškinimus, kodėl reikėtų atidėti neįprastus veiksmus. „Tik ne šiandien, aš jaučiuosi šiek tiek pavargęs. Padarysiu tai rytoj.“

Nenustebkite, jeigu jūsų protas sugalvos labai protingą paaiškinimą, kodėl nereikėtų daryti pirmiau aptarto išvaizdos gražinimo pratimo. „Galbūt pernelyg sureikšminti *išorinį grožį* nėra tokia jau gera mintis.“ Kažkur girdėta? Taip veikia

ne visa jūsų vidinė vertybių sistema; tai tik instinktyviai saugantis protas stengiasi jūsų neišleisti už įpročio ribų.

PRATIMAS Nr. 4: TIESIOG TAI PADARYKITE

Kasdien tuo pačiu metu padarykite nedidelį namų ruošos darbą, kurio nenorite daryti, tokį, kurį padarius jus supanti aplinka taps šiek tiek tvarkingesnė. Šis darbelis turėtų užtrukti ne daugiau nei dvi minutes. Nebūtina daryti iš karto viso darbo, pavyzdžiui, galite nesugebėti surūšiuoti visų savo dokumentų, bet galite sudėti visas sąskaitas į vieną aplanką ir kaip nors jį pavadinti. Jeigu šis pratimas jums bus visiškai nauja patirtis, jam labai priešinsitės. Stengsitės racionaliai paaiškinti, kodėl geriau jo nedaryti, kad jis yra kvailas, visiškai jums nepadės ir nėra prasmės jo daryti. Tačiau vis tiek padarykite. Šiuo atveju visą dėmesį reikėtų sutelkti į procesą, o ne į turinį. Visai nesvarbu, ***ką darote***; svarbu tik tai, ***kad darote.*** Pagrindinė mintis – valios pastangomis išmokti nekreipti dėmesio į įprastą mąstymą.

PRATIMAS Nr. 5: MANIJA, MANIJA... KODĖL GI TU EGZISTUOJI, MANIJA?

Kai jums šaus į galvą kokia nors puiki idėja, patikrinkite, kokio stiprumo yra ją lemiantis susijaudinimas. O jis neturi nieko bendra su idėjos gerumu ar blogumu – jis susijęs tik su tuo, ar labai norime tą idėją įgyvendinti. Labai lengva supainioti susijaudinimą su verte. Sugalvokite mažiausiai tris kitas puikias idėjas, kurios sukėlė didelį susijaudinimą, tačiau taip ir neišpildė jūsų lūkesčių. Kodėl dabartinė idėja taip skiriasi nuo pastarųjų? Galbūt jaučiate kokias nors abejones ar nesaugumo jausmą? Abejonės ir nesaugumas yra nuolatiniai ra-

cionalaus mąstymo palydovai. Pagalvokite dar kartelį! Manija negali atsilaikyti prieš savianalizę. O ji yra vienintelis rimtas manijos priešnuodis, tačiau priversti kitą žmogų suvokti savo silpnybę beveik neįmanoma. Niekaip negalime padėti žmogui, kuris neabejoja savimi.

PRATIMAS Nr. 6: LAZDOS IR AKMENYS GALI SULAUŽYTI MAN KAULUS, BET ŽODŽIAI MANĘS NIEKADA NESUŽEIS!

Atkreipkite dėmesį, kokie jaučiamės įžeisti, kai mus kas nors kritikuoja arba nukreipia į mus visą savo pyktį ir agresiją. Ant lapo surašykite priežastis, kodėl jaučiatės emociškai sužeisti, ir pažiūrėkite, kokios jos *neracionalios*. Visiškai *normalu* jaustis įžeistam, nors tai ir yra neracionalu. Taigi leiskite, kad mūsų skausmo supratimas suteiktų mums stiprybės jį iškęsti. Skausmas nėra kas nors labai ypatinga – tai tiesiog normalus kasdienis reiškinys, kurį turi iškęsti kiekvienas žmogus. Visi turime kokių nors siaubingų trūkumų, todėl vienas kitą ir skaudiname.

Pyktis yra į išorę, o emocinis skausmas – į vidų nukreipta baimė. Tai žinodami galime labiau analizuoti savo skausmą. Kai suprasime, kad skausmas iš tikrųjų ir yra baimė, jis pradės nykti lygiai taip pat, kaip ir bet kokia kita gyvenimo patirtis. Apie mus žeidžiantį kitų žmonių elgesį nebegalvosime kaip apie „žeidžiantį mūsų jausmus" – tai bus paprasčiausias kito žmogaus elgesys.

Kol nesuprasime, kad skausmas iš tikrųjų yra mūsų pačių baimė, kuri atsisuka prieš mus, tol mūsų gyvenimas nuolatos priklausys nuo piktų, savanaudžių, bejausmių, nedėmesingų ir užgaulių žmonių malonės. Mes pavargsime stengdamiesi pasiteisinti tiems žmonėms dėl savo veiksmų ir įsitikinimų, norėdami juos pakeisti ir stengdamiesi nuteikti

juos savo naudai, kad jie liautųsi darę ar kalbėję tokius dalykus, kurie mus skaudina. Užuot visa tai darę, sudėtingose situacijose turime išmokti tinkamai savimi pasirūpinti.

Pamatę, kaip skausmas iš tikrųjų mus psichologiškai veikia, suvoksime, kad tie šiurkštūs ir apie kitus negalvojantys žmonės, kurių bijodami išeikvojome tiek energijos, iš tikrųjų yra tiesiog socialiai neišprusę. Tie žmonės labiau nesusivokę nei pikti, labiau nesubrendę nei neatidūs. Žinoma, pasaulyje apstu ir tokių žmonių, kurie iš tikrųjų yra tiesiog savanaudžiai, ir mes jiems nelabai rūpime. Tačiau patys elgiamės kvailai, kai asmeninius jų trūkumus paverčiame savo skausmu ir be reikalo gaišiname savo laiką.

Visą tą įsisenėjusį priekabiavimą sukelia tik baimė. Agresorius pats nukreipia savo baimę į aplinkinius ir pradeda agresyviai elgtis. Tuo tarpu auka priima tą agresiją ir giliai širdyje ją išgyvena kaip emocinį skausmą. Tokie nemalonūs žmonės negali jums psichologiškai ar emociškai „primesti“ skausmo, nebent kalbėtume apie fizinį smurtą, o tokiu atveju jau reikia skambinti pagalbos telefonu. Jūs patys tai darote, kai į save nukreipiate jų agresiją (į išorę nukreiptą baimę). Šitaip elgiatės todėl, kad jums trūksta drąsos iškilus pavojui savimi pasirūpinti. Tai dar vienas pavyzdys, kai, kaltindami kitus, stengiamės nematyti savo pačių baimės.

PRATIMAS Nr. 7: ATSIPRAAAAAŠAU!

Pasielgus netaktiškai ar patyrus socialinę nesėkmę patirtas skausmas ir gėda yra puikus būdas išmokti šiek tiek atlaidžiau save vertinti. Noriai iškentus viešą sumišimą mūsų siela gerokai patobulėja. Turime tiesiog atsipalaiduoti ir leisti tam „elektros šokui“ ramiai perskrosti visą kūną. Toks įspūdis, kad

mirštame, tačiau iš tikrųjų mirštame ne mes, o mūsų baimė. Galvojate, kad baimė – artimiausias mūsų kompanionas – pabėgs kaip naktį pagautas vagis? Tikrai ne. Iš pradžių ji mus apkabins taip, kad net kaulai braškės. Susidūrę su baime mes ją sutinkame kaip seną draugą ir leidžiame lyg bangai užlieti visą mūsų kūną. Panorėję visada galime ant jos plūduriuoti; tai ypač tinka, jeigu bijote didelių erdvių (agorafobija), nes galima tiesiog ramiai pasroviui išplaukti tiesiai pro duris.

PRATIMAS Nr. 8: NORŲ SĄRAŠAS

Per penkias minutes sudarykite sąrašą dalykų, kurių nėra jūsų gyvenime, bet norėtumėte juos turėti. Tada kitoje to paties lapo pusėje išvardykite dalykus, kuriuos darote, nors to visai *nenorite*. Šie dalykai taip pat yra jūsų norai, nors jūs ir galite tvirtinti, kad jų nepasirinkote. Juk jie egzistuoja tik todėl, kad jūs visiškai nesistengiate įvykdyti kitame sąraše esančių dalykų.

PRATIMAS Nr. 9: STEBĖKITE, KAIP ELGIATĖS I

Pagalvokite, kokius standartus turėtų atitikti mūsų mintys. Pavyzdžiui, ar tai, ką ruošiamės daryti, atitinka mūsų gyvenimo tikslus? O galbūt tai net tiesiogiai nesusiję su jais? Ar mes ką nors darome tik tam, kad pasijustume geriau, ar iš tikrųjų ketiname padaryti ką nors gero? Nepamirškite, kad *jaustis gerai* yra daug maloniau, negu *daryti ką nors gero*. Daryti kažką labdarai nebebus taip įdomu.

PRATIMAS Nr. 10: STEBĖKITE, KAIP ELGIATĖS II

Geriausias būdas praregėti – sudaryti penkių labiausiai vertinamų dalykų sąrašą, vėliau šalia tų penkių dalykų reikėtų

parašyti kiek minučių per dieną dažniausiai skiriame savo svarbiausioms vertybėms. Dar galime sudaryti sąrašą dalykų, kuriuos darome, bet pernelyg nevertiname. Šalia taip pat parašykite kiek minučių per dieną dažniausiai paaukojate dalykams, kurie jums nelabai rūpi.

PRATIMAS Nr. 11: VISUOTINAI PRIPAŽINTOS TAISYKLĖS

Aš visiškai neprisidėjau kuriant šį pratimą. Jį išmokau dalyvaudama *Silva Mind Control* kursuose, kuriems ir priskirsiu nuopelnus už šį pratimą, nors, mano nuomone, jis gerokai senesnis už XX amžiaus išmintį. Iš pasaulio jūs gaunate tik tai, ką anksčiau laisva valia esate jam davę. Taigi, jeigu norite būti mylimi, iš pradžių patys turite mylėti. Jeigu norite pinigų, iš pradžių turite jų duoti. Ko norėtumėte iš gyvenimo? Kad ir kas tai būtų, iš pradžių pats tai duokite!

Šis pratimas remiasi tikrais faktais, kad, norėdami pradėti semti vandenį iš šulinio, iš pradžių turite pripilti vandens į siurblį, kad šulinys būtų pilnas. Apie tai sukurta net liaudies daina. Ištroškęs vyras prieina prie dykumoje esančio šulinio, o šalia jo stovi pilnas butelis vandens. Raštelis šalia jo įspėja keliautoją, kad troškuliui numalšinti jis negertų vandens iš butelio, o supiltų jį į vandens siurblį.

Turi pripildyti siurblį. Privalai tikėti ir turėti vilties.
Pats turi kažką duoti, kad nusipelnytum gauti atgal.
Gerk vandens, kiek tik tilps. Nusiprausk veidą ir atvėsink kojas.
Bet palik pilną buteliuką kitiems. Širdingai ačiū,
Dykuma Petė.

PRATIMAS Nr. 12: VISOS BLOGYBĖS SLYPI PASIRINKIME

Mes ne visada suvokiame, kad dalykus, kurie mums visai nesvarbūs, darome tik todėl, kad tiesiog nesugebame konkrečiai, savu laiku, čia ir dabar nuspręsti, ar iš tikrųjų norime juos daryti. Jeigu nesugebame apsvarstyti kito veiksmo, tiesiog darysime taip, kaip jau esame įpratę. Dažniausiai tai būna blogi įpročiai. Pavyzdžiui, pastebėjau, kad po pastarųjų atostogų, norėdama užsisegti džinsus, turėjau atsigulti ant lovos. Taigi nusprendžiau, kad turiu numesti kelis kilogramus. Po kelių dienų suvokiau, jog visiškai nesuplonėjau.

Vieną vakarą paklausiau savęs (po to, kai suvalgiau): „Kodėl aš vis tiek valgau šokoladinius saldainius?“ „Ar nenusprendžiau šį vakarą jų nevalgyti?“ Žinoma, nebuvau taip nusprendusi. Suvokiau, kad nors ir priėmiau bendro pobūdžio, minutėmis ar valandomis neapibrėžtą sprendimą nevalgyti saldainių, kai atėjo tam tikras laikas, iš karto po vakarienės, aš nuėjau į virtuvę ir pradėjau iš įpročio juos valgyti (na taip, dar juos valgiau iš godumo ir rajumo, bet juk tai irgi blogi įpročiai, ar ne?). Blogus įpročius visada galima nugalėti priėmus gerus sprendimus.

O štai ir pratimas: Kitą vakarą, valgydama vakarienę, paklausiau savęs: „Ar nusprendžiau šį vakarą nevalgyti saldainių?“ Suvokiau, kad šiuo klausimu vis dar nieko konkretaus nenusprendžiau. Taigi pagaliau pasiryžau susilaikyti (protas negali padaryti neiginio, taigi labai svarbu priimti tokį sprendimą, kuris būtų paremtas kokiu nors teiginiu, nes kitaip nebegalėsime kontroliuoti savo proto). Protas pamėgins padaryti tai, ko prašome, tačiau, prieš tai padarydamas, bet kokį neiginį turi paversti teiginiu. Taigi dėl šios priežasties sprendimo akimirką aš pasakiau „susilaikyti“, o ne „tiesiog

nevalgyti“. Žinau, kad tarp šių žodžių labai mažas skirtumas, tačiau tokie yra ir mūsų nervai.

Norėdama sutvirtinti savo sprendimą pasirėmiau tai progai pritaikyta eilute iš Shakespeare’o kūrybos: „Susilaikyk šiandien, ir rytoj susilaikyti bus daug lengviau.“ (Originalas skamba taip: „Susiturėkite šiandien, ir tai suteiks malonaus lengvumo kito susilaikymo metu“.) Tai padėjo. Tą vakarą nesuvalgiau nė vieno saldainio. Dabar, kai jau žinau, kas man gali padėti, nusprendžiau tučtuojau patobulinti savo sprendimų priėmimą.

Kitą dieną, eidama pietauti su draugais, paklausiau savęs: „Argi nenusprendžiau vietoj didžiulio viliojančio kalakutienos muštinio su bulvių koše ir riebiu spanguolių padažu, kuriuo ir garsėja ši maža kavinukė, suvalgyti lėkštę vaisių?“ (pastaruosius kelis kartus, nepaisydama savo ketinimų, specialiai valgiau kalakutieną – tiesiog ji mažiau kaloringa). Daug geriau pasakyti protui: „Suvalgyk vaisių“ negu „Nevalgyk kalakutienos“. Šį kartą sėkmingai užsisakiau vaisių.

Per pusantros savaitės atsikračiau beveik pusantro kilogramo. Galbūt tai nėra labai daug, tačiau, užuot netekusi, galėjau tiek priaugti. Tada būtų reikėję numesti jau šešis kilogramus, o dabar tereikia dar tris. Ir nereikia dramatizuoti, jeigu reikia numesti gerokai daugiau kilogramų. Juk netenkame po vieną kilogramą, o ne dešimt ar dvidešimt iš karto. Jeigu ir toliau rūpinsimės ledkalnio viršūne, netrukus ištirps visas ledkalnis.

Siekdama saldainių ar pyrago, paklausiu savęs: „Kada tiksliai nusprendžiau juos valgyti?“ Taip darau, kai tik atsimenu, ir dar stengiuosi tai įtraukti į ilgalaikę atmintį. Man atrodo, kad galbūt net susigėstu. Jeigu jau savęs to paklausiu,

beveik visada susilaikau. Ir apetito mintims darosi vis sunkiau nepastebėtoms prasmukti pro klausimų mintis.

Duokite protui užduotį, ir jis ją atliks

Nevalingai ištiesta ranka kaskart pamačius desertą ir mintys apie jį pradėjo formuoti stiprų nervinį ryšį su mintimi „ar aš tikrai dėl to apsisprendžiau?“ Šis klausimas labai išryškina kovą tarp apetito ir valios stiprybės (pasirinkimą tarp ilgalaikės ir trumpalaikės naudos). Dabar rajumas taip greitai manęs nebeužvaldo, ir kai kurie mano sprendimai po truputį virsta gerais įpročiais. Juk visi įpročiai – nesvarbu, geri ar blogi – prasideda nuo vieno sprendimo. Norėdama šį pratimą dar labiau sutvirtinti, dažnai sau kartoju: „Aš kasdien valgau vis sveikesnį maistą.“

Yra dar vienas labai įdomus dalykas apie sprendimų priėmimą – mūsų protas yra toks pareigingas tarnas, kad kai tik priimame kokį nors sprendimą ir atkakliai jo laikomės, protas pats padaro viską, kas įmanoma, kad tik įgyvendintų šį sprendimą. Visiškai normalu nuspręsti ko nors imtis, net jeigu neturime nė menkiausio supratimo, kaip iš tikrųjų galėtume tai padaryti. Visas detales galime palikti protui – jis pats nuspręs, kaip geriausia elgtis. Ši maža aplinkybė ne mūsų naudai veikia jau tada, kai *nepriimame* sprendimo. Leidžiant protui spręsti už mus, per anksčiau patirtas asociacijas jis gali laisvai disponuoti visa mūsų patirtimi, žiniomis, gabumais ir silpnybėmis. Protas, naudodamasis visais šiais dalykais, trukdo atsikratyti blogų įpročių.

Nusprendus imtis ko nors naujo ir atkakliai to siekiant, protas, iš prigimties linkęs spręsti problemas, pasinau-

dos visomis turimomis galimybėmis, kad tik sugalvotų, kaip įgyvendinti mūsų sprendimą. Kartais, negalėdama užmigti, irgi pasinaudodavau šiuo sprendimų priėmimo pratimu. Sakydavau sau: „Dabar aš miegu", atsipalaiduodavau, leisdavau protui pačiam nuspręsti, kaip nugabenti mane ten, kur norėčiau būti.

Turime domėtis tuo, ką darome

Kartais atrodo, kad maištaujame prieš save ir mums nė velnio nerūpi, ką darome. Būtent dėl šios priežasties mūsų gyvenime yra tiek nedaug gerų pokyčių. Reikia iš anksto apgalvotų ir sąmoningų pastangų, kad pamatytume, ką ruošiamės daryti; pastebėtume, apie ką mąstome. Vienas iš geriausių man žinomų būdų pamatyti, ką ruošiatės daryti, yra paklausti savęs: „Ar aš tikrai dėl to apsisprendžiau?" Tai išjungia mumyse esantį „autopilotą" ir priverčia pažvelgti sau tiesiai į akis.

„Autopilotas" suteikia galimybę būti tvirto charakterio, bet vis tiek galvoti, kad esame pūkuoti kačiukai. Dėl šios priežasties priaugame svorio greičiau nei suvokiame, kas įvyko. Tai sudaro mums puikias sąlygas iš lėto nugrimzti į depresiją, nes nepastebime pirmųjų neigiamų ir slegiančių minčių, kuriomis kur kas lengviau atsikratytume, juk jos mums dar nedaro tokios didelės įtakos.

Savo veiksmų nesuvokimas yra automatinė savigynos strategija, kurią protas naudoja, kad mus išlaikytų stabilios būsenos. Ir visai nesvarbu, kokia siaubinga toji būsena ir kaip mes jos nekenčiame. Protas pasitiki stabilia būsena, nes mes jau tiek laiko joje „išgyvenome". Taigi ši būsena turės aukščiausią valdžią tol, kol nuspręsime ją pakeisti. Štai kodėl

dažniausiai pasirenkame žinomus dalykus ir šiek tiek bijome geresnės, bet dar nežinomos galimybės. Taigi protas verčia mus mąstyti tam tikrais ciklais, užuot leidęs visą dėmesį sutelkti į tai, ką darome. *Mes nenorime žinoti paprasčiausių savo gyvenimo problemų*, nes visada mus saugantis protas nenori, kad spręstume paprastas problemas ir tokiu būdu pakeistume stabilią savo būseną.

Priklausomybė maistui, depresijai, alkoholiui, lošimui, seksui ar bet kam kitam prasideda todėl, kad tam tikrų poelgių atžvilgiu gerokai sumažėja mūsų budrumas, taigi galime ir toliau taip elgtis, o protas ir toliau išlaiko nusistovėjusią, gynybinę poziciją. Kaip sako psichologas Nathanielis Brandenas: „Geriausiai save žlugdome tamsoje."

Mus saugantis protas nori, kad prisirištume prie savanoriško neišmanymo ir tokiu būdu būtume „saugūs". *Kai turime žalingų įpročių ir esame nuo ko nors priklausomi, mūsų saugoti linkęs protas gali pats jaustis saugus.* Žinoma, racionaliai to paaiškinti neįmanoma. Reikėtų nepamiršti, kad protiniai gabumai nėra mus saugančio proto tikslas; didžiausias tikslas yra baimė. O protiniai gabumai priklauso tik nuo mūsų sąmoningumo.

Mus saugantis ir globojantis protas mėgsta tokią būseną kaip priklausomybė

Tos senosios roplių smegenys, pirmoji išsivysčiusi smegenų sistema, klaidingai tiki, kad turi mus prižiūrėti lyg būtų naujasis „krikštatėvis". Jis yra visiškai atsidavęs ir neketina pasitraukti, jeigu nesistengsime apriboti pernelyg didelių jo strategijų: baimės ir jausmų. Pajutę, kad kažką darome tik iš

įpročio, turime paklausti savęs: „Palauk minutėlę, ar aš tikrai jau visiškai dėl to apsisprendęs?“

Kuo pagunda toliau, tuo lengviau jos išvengti. Pavyzdžiui, mane ir šimtą penkiasdešimt kilogramų sveriančią moterį skiria tik maisto prekių parduotuvė. Jeigu nusipirkusi pyrago parsineščiu jį namo, tai tikrai nebeišmesiu ir galiausiai suvalgysiu. Dabar, kai priėmiau tokį sprendimą, galiu suvalgyti tą pyragą per dvi savaites, taigi žala mano sveikatai gerokai sumažės, o aš vis tiek anksčiau ar vėliau jį suvalgysiu.

Tas pats tinka ir žmonėms, kurie turi polinkį nesaikingai lošti. Daug geriau apskritai vengti lošimo namų, negu jau nuėjus į kazino nuspręsti nepralošti daugiau negu dvidešimt dolerių. Taip sprendimų priėmimo procesą galime sutvirtinti pasitelkę tam tikras proto gudrybes. Tarkim, prieš eidama į parduotuvę aš visada pavalgau, nes apžiūrinėjant sluoksniuotą šokoladinį tortą alkis gali pakišti mums koją.

PRATIMAS Nr. 13: IŠSIKRAUKITE RĖKDAMI BASEINE ARBA Į PAGALVĘ

Tokiems baikštiems kačiukams ir kuklumo įsikūnijimams kaip mes, metų metus slopinusiems savo pojūčius, kad tik nieko nesupykdytų, šis pratimas suteiks nemažą emocinį palengvėjimą. Kartais man į galvą šauna mintis, kad mes žaidžiame gyvenimą, o žaidimo taisykles sukūrė žmonėms, kuriems visai nesvarbu, kad *mus* skaudina ar priverčia *mus* ant *jų* pykti. Kodėl leidžiame kitiems žmonėms prarasti savitvardą ir rėkti ant mūsų bei visiškai nesistengiame apsiginti?

Jeigu būtume kalėjime, geriausia, matyt, būtų per daug neburnoti ant sargybinio. Jeigu gyventume totalitariniame režime, turbūt neturėtume jokių realių galių ką nors pakeis-

ti. Tačiau laisvoje šalyje mes turime galimybę būti laisvais ir nepriklausomais žmonėmis; tiesiog turime išmokti tinkamai išnaudoti savo laisvę. O tinkamai elgtis galime tik tada, kai mūsų nuolatos nekankina baimės jausmas, nes viskas, kas padaroma iš baimės, tam tikru atžvilgiu yra netinkama. Taigi pirmiausia reikia susipažinti su užslėptomis savo baimėmis – tai padės geriau išsiaiškinti ir kasdienes baimes, tokias, su kuriomis kovojame dabar.

Pratimas yra toks: Galime rėkti į pagalvę, voliotis ant grindų. Visai nesvarbu, dėl ko rėkiame. Kai imame rėkti apie nekonkrečius dalykus, pradeda kilti vaizdai, idėjos ir seni prisiminimai, kurie mus paskatina. Nors pratimas ir labai paprastas, tačiau tiems, kas drovisi savo jausmų, jis gali pasirodyti sudėtingas.

Man reikėjo ištisus mėnesius dirbti su psichoterapeutu, kol pagaliau galėjau atvirai išreikšti savo pyktį, kaip kad praleidau trisdešimt metų mokydamasi jį sulaikyti. Emocinis atsipalaidavimas nėra tas dalykas, kurį tinka demonstruoti viešai, pavyzdžiui, nirštant ant kitų vairuotojų kelyje ar šiurkščiai elgiantis su pardavėjais ar padavėjais. Jo taip pat negalima išlieti ant savo brangiausių ir artimiausių žmonių vien dėl to, kad užsipuolę juos pasijaučiame geriau. *Jie* nuo to geriau tikrai nesijaučia. Geriau jau prisijungti prie kokios nors emocinių kančių palengvinimo grupės arba bandyti susidoroti patiems.

Jeigu sunku pradėti, galbūt nereikia iš karto rėkti į pagalvę. Galime pabandyti dejuoti, aimanuoti ar lėtai šokti judindami klubus į šalis. Pamažu pereikite prie rėkimo dalies. Galime tai daryti nestebint svetimoms akims; niekam nereikia mūsų matyti. Bet anksčiau ar vėliau šis pratimas turi būti

padarytas, jeigu norime gyventi pilnavertį gyvenimą, o ne būti sukaustytiems savo pačių baimės.

Aš taip pat turėjau keletą užsiėmimų su grupe žmonių, kurie kartu mokėsi išreikšti ilgai slėptus jausmus ir emocijas. Mušant būgnams dejuodami ir aimanuodami mes voliodavomės ant grindų. Būdavome išsibarstę po didžiulę auditoriją, o kad nematytume vieni kitų veidų ir netrukdytume vieni kitiems, dėvėdavome akis dengiančias kaukes. Darbas kartu suteikė kur kas daugiau energijos ir patirties, nei būtume gavę dirbdami atskirai. Bet dirbti vienam geriau nei nedirbti iš viso.

Emocinis atsipalaidavimas leidžia objektyviau vertinti jausmus

Nuėję į baseiną ir panėrę po vandeniu galime išrėkti savo kančią, depresiją, nusivylimą ir kaltės jausmą, kol pašalinsime juos iš organizmo. Tai labai atpalaiduoja.

Tai geras pratimas, leidžiantis suprasti, kaip valios pastangomis galime pašalinti mus varginančius jausmus. Jeigu vengsime emocinio skausmo, galiausiai mums pasidarys nuo jo bloga. Pats skausmo jutimas negali padaryti žalos, jeigu susitaikysime su faktu, kad jį jaučiame.

Mus žudo vengimas pajusti skausmą, nes nuslopinti jausmai kaupiasi raumenyse ir sausgyslėse. Kad šių nuslopintų jausmų nesinešiotume savyje, turime žaisdami juos pajausti ir išlaisvinti. Tai nereikalingas ir pavojingas bagažas.

Rėkti baseine ar į pagalvę ypač tinka tais atvejais, kai atrodo, kad nuo įtampos, pykčio, nusivylimo ir sielvarto išsinersime iš savo odos. Jis leidžia akimirksniu fiziškai atsipa-

laiduoti nuo nerimo ir streso. Kartais mes darome siaubingų klaidų. Mus atleidžia iš darbo; mes pasakome ką nors kvailo ir paskui gailimės. Kartais mums ar mūsų artimiesiems gali nutikti baisių dalykų. Mąstymas apie tuos siaubingus dalykus sukelia skausmingus ir bauginančius jausmus, o mes griebiamės bet ko, kad numalšintume skausmą.

Mes patys nesukeliame skausmo – jį sukelia mūsų *jausmai*. Mums reikia išmokti atsiskirti nuo savo jausmų – tada galėsime daug objektyviau vertinti jų tikroviškumą, ir nebereikės galvoti, kad esame mūsų jausmai ar mūsų jausmai – tai mes. Darydami šiuos pratimus galime pradėti jaustis savo jausmų savininkais ir sergėtojais, o ne jų aukomis.

PRATIMAS Nr. 14: JUOKIS IR PASAULIS JUOKSIS SU TAVIMI

Jeigu norite šiek tiek atsiriboti nuo savo jausmų, tyliai juokitės dešimt minučių (arba garsiai, jei esate vieni). Tai bus labai sunku, nes mes tokius dalykus laikome kvailais ir nenorime jų daryti ilgiau nei tris sekundes. Iš karto pasakysime: „Ak, nepadeda." Bet reikia toliau daryti šį pratimą; jis ypač veiksmingas juokiantis garsiai. Atkreipkite dėmesį, koks juokas kyla: drovus, kvailas, netikras pilvo juokas, nuolankus, „nekenčiu juoktis" juokas, aštrus, džiaugsmingas ar silpnas. Tai labai retai iškart pavyks, todėl nepasiduokite. Kitą kartą vėl bandykite.

Kai primygtinai stengsimės atlikti šį pratimą, galiausiai vis tiek pralinksmėsime. Ir nesvarbu, kad prieš pradėdami jį daryti jautėmės išsekę, pikti ar priešiškai nusiteikę. Taip pat, daug kartų kartodami tą netikrą juoką, dažniausiai bent kartą nuoširdžiai nusijuokiame. Tai labai mus nustebina, bet kartu galime pastebėti, kad mūsų nuotaika šiek tiek pakito.

Šio pratimo tikslas nėra padaryti mus laimingus. Tikslas – suprasti, kad galime šiek tiek pakeisti savo jausmus, nors jie iš pradžių atrodo visiškai nejuokingi. Bet mes visa tai galime padaryti tyčia, nepaisydami savo proto norų. Protas nenori, kad mes juoktumės. Jis iš visų jėgų priešinsis šiam pratimui. Bet jeigu mes vis tiek jį darysime, tai daug išmoksime.

PRATIMAS Nr. 15: GERAI. AŠ PASIDUODU.

Šis pratimas dar vadinasi „Pasiduok realybei". Kartą ant popieriaus lapelio parašiau kažką apie jį ir kaip visada įkišau į stalčių. Po kiek laiko lapelį radau. Jame buvo parašyta: „Aš turėsiu drąsos išjoti į plačią savo vienatvės dykumą, atsisėsiu tenai ir lauksiu mirties."

Kartą manęs kažkas paklausė, ar aš rašau savo, kaip rašytojos, dienoraštį. Atsakiau nerašanti, bet rašanti „rašytojo popiergalius". Radau dar vieną lapelį ta pačia tema, kuriame buvo parašyta: „Jeigu tavo pasaulis tikrai tuščias, tu negalėsi lengvai pasislėpti nuo savo sielos." Dar vienas popiergalis: „Kaip keista, kad kažko baimė kelia skausmą, o jo realybė – ne." *Tai aš patyriau: realybė niekada nekelia skausmo.*

Taigi, jeigu jums skauda, vadinasi nesate realybėje. Jūs patekote į smegenų požievyje vykstančią emocinę suirutę ir buvote įtraukti į tam tikrą senų įvykių kartojimą. Visa tai leidžia daryti išvadą, kad jausmų nereikia painioti su realybe.

Pratimas yra toks: Prisimenu, kad kartą jaučiausi siaubingai išduota geros draugės. Mane apėmė tokia depresija, kad galvojau numirsianti. Praeityje tokie dalykai mane be perstojo kankindavo ir slėgdavo dvejus ar trejus metus. Pamaniau: jeigu tas skausmas savaime praeina per trejus metus,

kodėl negaliu visko pradėti daryti iš karto, pabaigti per tris savaites ir sutaupyti trejus savo gyvenimo metus?

Taigi ryžtingai atsiguliau ant lovos ir išsikviečiau „skausmo žvėrį“. „Tučtuojau duok viską, ką turi. Jei tai žudys mane, aš tiesiog mirsiu. Viską, ką esi parengęs mesti man per ateinančius trejus metus, kad padarytum mano gyvenimą apgailėtiną, duok man DABAR. Aš pasiruošusi kentėti.“ Iš visų jėgų susikaupiau, kad galėčiau tai pajausti. Nenorėjau, kad koks nors skausmas paspruktų ir vėliau mane medžiotų. Praėjus maždaug dvidešimčiai minučių, depresija jau buvo beveik pradingusi.

Nežinau kodėl, tačiau nusprendžiau, kad galiu viską „suspausti“ ir tris savaites tiesiog kęsti skausmą. Taip pat nežinau, kodėl pasirinkau būtent tokį laiko tarpą. Bet svarbiausia, kad tai padėjo. Per kitas dvi savaites mane užplūsdavo skausmo bangos, bet vėl pakartodavau savo pasidavimo sceną, ir, nors viską galėjau kęsti daug ilgiau, skausmas netrukdavo nė dvidešimties minučių. Kartais jis trukdavo tik dvi ar tris minutes. Aš buvau nustebusi. Po trijų savaičių viskas buvo baigta. Dar specialiai bandžiau pajausti skausmą ar gailestį, bet veltui.

PRATIMAS Nr. 16: DAR KARTĄ, JAUSMINGIAU

Šis pratimas parodys, kad jausmai, mūsų gynybos mechanizmai, yra linkę keistis judant mūsų kūnui. Jausmai yra biocheminės reakcijos, vykstančios mūsų kūne. Kartais atrodo, kad jausmai mus paralyžiuoja. Norit tikėkit, norit – ne, tačiau būtent tai jie ir daro.

Wilhelmas Reichas pirmasis atkreipė dėmesį į mūsų „kūno apsaugą“, kurią sukėlė susitraukę raumenys ir sunkus kvėpavimas – nuolatinės laikysenos padarinys. Laikysena yra

mūsų atsakas į baimę keliančius jausmus, kuriems dėl tam tikrų mūsų veiksmų, atkuriančių gerumo jausmą, neleidžiama patiems pasibaigti.

Psichologinės nuslopintų jausmų reakcijos išreiškiamos kūnu. Kūno laikysena, kai susitraukiame ar susigūžiame, ir proto laikysena, kai ko nors vengiame ar ką nors kaltiname, per tam tikrą laiką gali atsispindėti pakitusiose mūsų ląstelių sistemose.

Skausmingi prisiminimai taip pat gali būti saugomi mūsų kūno audiniuose. Širdis plyšta matant mažus vaikus ar paauglius, kurių pečiai palinkę į priekį, krūtinė nenatūraliai įdubusi, – tokia gynybinė poza liudija apie įskaudintą širdį.

Nepasibaigusius jausmus galima išlaisvinti atliekant paprastus vaidybos pratimus, kuriais pamėgdžiojamas veiksmų, kurie šiaip buvo nutraukti, užbaigimas.

Pratimas yra toks: Išjudinus vienus jausmus, kiti neišreikšti jausmai gali atsipalaiduoti, paklaidžioti po kūną ir pasibaigti. Šokant galima juos „iššokti“, bėgiojant – „išbėgioti“. Kai mane kankina mintys apie kokį nors kvailą poelgį ar kai mane kas nors įžeidžia, darau vieną iš savo mėgstamiausių pratimų – atsistoju ant keturių ir garsiai dejuoju. Turiu omenyje, tikrai dejuoju ir elgiuosi kaip gyvūnas. Arba galiu staugti kaip vilkas. Galiu būti pikta, nors *tuo metu* nėra jokios priežasties, dėl ko turėčiau ant *ko nors ar ant kažko pykti*. Žinoma, visada būna koks nors konkretus žmogus ar incidentas, kuris mane supykdo, tačiau greitai situacija tampa valdoma. Nors koks nors dabartinis incidentas gali priminti labai seną mano emocinę istoriją.

Šis pratimas padeda prisiminti emocijas, su kuriomis yra nutrūkę automatiški ryšiai. Per dažnai mes būname tie-

siog robotai, kurie pasineria į jausmus net nesuvokdami, kad tie jausmai tuo metu vyksta. Mes netgi nežinome, kad esame pikti ar išsigandę. Nežinome, kad užimame kūno padėtis, kurios yra grėsmingos ir verčia mus susigūžti. O mūsų reakcijos būna įprastos ir automatiškos.

Šį pratimą mėgstu daryti būdama viena. Jo nesinori atlikti stebint kitiems žmonėms (nors esu dalyvavusi grupiniuose užsiėmimuose, kurių metu visiems užrišamos akys ir jie skatinami „iššokti“ ir „išdejuoti“ savo skausmą; tai labai padeda). Jūsų protas, gynybinio mechanizmo vadovas, nenori, kad prasidėtumėte su savo užslėptais jausmais ir, atsistoję ant keturių, dejuotumėte, šliaužiotumėte ir urgztumėte. Tačiau vis tiek tai darykite.

PRATIMAS Nr. 17: NEGALVOKITE APIE DRAMBLĮ

Negalvokite apie dramblį. Yra senas posakis, kad neįmanoma *negalvoti* apie dramblį. Kad negalvotume apie jį, turime pasirinkti kokią nors *kitą* mintį ir galvoti apie ją. Pasirinkite bet kokią kitą mintį, tik ne dramblį. Mūsų protas vienu metu gali aptarnauti tik vieną mintį, o mes galime pasirinkti, apie kurią mintį norime galvoti. Turime šiek tiek pakovoti su protu, kad išsikovotume aukščiausią valdžią, kuriai paklus visos mintys. Mūsų pasirinkta mintis ar „dramblys“. Mūsų pasirinkta mintis ar proto pasirinkta mintis. Šis pratimas padės susitelkti ties viena mintimi. Mūsų pasirinkta mintimi.

PRATIMAS Nr. 18: KELIAS, KURIUO EINAME

Jeigu gyvenate šalia mažos gatvelės, kuria važiuojate nuo savo namų iki kokio nors didelio kelio, važiuodami stebėkite spidometrą ir stenkitės neviršyti dvidešimties kilometrų per

valandą greičio. Iš pradžių tai jus labai erzins, o protas norės lėkti kuo greičiau. Nuolat darydami šį pratimą pastebėsite, kaip visi jūsų judesiai sulėtėja, tampa ne tokie nerimastingi; jūsų nugara atsipalaiduoja; jūs galite mėgautis įvairiais vaizdais, tokiais kaip nupjauta kaimyno pievelė, medis ar horizonto linija. Dar pratimas naudingas tuo, kad jūs dažniau išeisite laiku iš namų, nes žinosite, jog šiuo keliu negalėsite greitai važiuoti. Šis kelias yra šventas. Galbūt ši idėja plėsis tol, kol suvoksite, kad visa mūsų egzistencija yra šventa.

PRATIMAS Nr. 19: PER VALANDĄ PAKEISKITE VISĄ SAVO GYVENIMĄ

Galbūt šis pratimas nebus iš tų, kuriuos norėsite visą laiką daryti. Tačiau bent kartą jį padarius galima prisiliesti prie kokių nors esminių žmogaus egzistencijos savybių, kurių dažniausiai nepastebėdavome. Gyvenimas tikrai turi kažką stebuklingo, ko mes nepastebime, nes esame per daug užsiėmę jį vertindami. Vertinti gyvenimą yra ne tas pats, kas jį gyventi, todėl šis pratimas padės suprasti, kad gyvenimas yra didesnis, nei mes matome, o laiko tam yra mažiau, nei atrodo.

Šis pratimas puikiai tinka įpusėjus dienai, kai nesame patenkinti savimi ir visu gyvenimu, nes ryte neįvykdėme užsibrėžtų tikslų ir nerimaujame dėl išeikvoto laiko, prarastų galimybių bei laiko trūkumo, ir mums atrodo, kad visa diena jau sugadinta. Esame nusivylę savimi, jaučiamės tingūs ir neveiksnūs. Todėl nesimėgaujame tuo metu turimu laisvu laiku, nes visas jis yra užimtas kalte, kad galėtume mėgautis tuo laiku, jeigu anksčiau būtume daugiau padarę. Galime visą dieną jaustis šiek tiek neramūs ir „neužbaigti“ arba galime nuspręsti per vieną valandą pakeisti savo gyvenimą ir

gyventi taip, kaip norime. Kaip tai padaryti? Tarkime, dabar yra sekmadienis, dvi valandos po vidurdienio, o mes buvome suplanavę pasimankštinti, bet to nepadarėme. Netgi nepasivarginome pasipuošti, nors planavome tai padaryti iš karto *po* mankštos. Taigi jaučiamės menkaverčiai ir nepatenkinti diena bei savimi. Turbūt norėtume, kad būtume sportavę ir pasipuošę, tiesa?

Įsivaizduokite, kad jūsų norai gali išsipildyti, bet valanda vėliau. Ar tai vis dar būtų puiku? Žinoma! Ar galėjote pagalvoti, kad, pamoję burtų lazdele, lyg kokia fėja po valandos galime turėti tai, ko norime? Kai tik suvoksite, kad jūs ir esate tai, ko laukėte, visas jūsų gyvenimas pasikeis.

Pratimas yra toks: Pažiūrėkite į laikrodį ir panorėkite, kad jau būtumėte pasimankštinę. Dabar padarykite taip, kad tas noras išsipildytų. Nedelsiant pasimankštinkite.

Užuot nerimavę, kad ko nors nepadarėme, galime imti ir tai padaryti. Ar žinojote? Kas iš to, kad kažką žinome, bet nesiimame jokių veiksmų? Galime pamiršti pirmąją dienos pusę. Atsikratykite to; juk tai vis tiek nebuvo puiku. Be to, tai jau praeitis, nesvarbu, atsikratysime to ar ne. Tik per valandą galime padaryti taip, kad likusi dienos dalis būtų puiki. Galime paimti visą energiją, kurią eikvojame save kaltindami dėl to, kas buvo praeityje, ir dabar panaudoti ją mankštai. Tai tikra magija. Magija! Tačiau turime padirbėti, kad triukas pavyktų.

Galite pamanyti, kad tai kvaila. Bet iš tikrųjų kvaila visą likusią dieną jaustis blogai dėl to, kad pirmąją dienos valandą kažko nepadarėme. Kvaila, nes galime dabar tai padaryti ir pakeisti likusią dieną. Patikėkite manimi, jeigu atliksite šį pratimą, tikrai nesijausite kvailai.

PRATIMAS Nr. 20: LYG NULENKTA ŠAKELĖ

Šį pratimą mano sūnus ir marti darė holistinėje sveikatingumo mokykloje „Gydančios rankos". Jis grafiškai parodo, kokį poveikį mūsų fizinis kūnas daro mūsų protui. Kai suprantame ryšį tarp savo fizinio kūno ir emocijų, galime manipuliuoti kūnu, kad pakeistume emocijas. Darydami šį pratimą suprasime ryšį tarp kūno ir proto.

Pratimas yra toks: Pasirinkite kelias skirtingas kūno padėtis ir sustinkite, kol pastebėsite kylančius jausmus, susijusius su tomis padėtimis. Susikūprinkite lyg išsigandusi auka ir sustinkite. Netrukus pradės kilti jausmai apie aukas. Truputį praskėskite kojas, rankas sulenkite ties krūtine ir lyg karatė kovotojas nutaisykite piktą veido išraišką. Stebėkite, kaip pradės kilti galios ar pykčio jausmai. Apkabinkite save ir ramiai siūbuokite į šonus. Kils užuojautos jausmas. Raudokite, dejuokite ir blaškykitės, kol kils nevilties jausmas. Tyliai verkite, ir apims liūdesys. Stokite į gynybinę padėtį, tyliai šaukite ir protestuokite. Kils baimės jausmas. Šios pamokos tikslas yra suprasti, kokie pataikūniški yra jausmai. Kaip greitai jie gali pasikeisti, kai pateikiate skirtingas situacijas, idėjas ar kūno padėtį.

PRATIMAS Nr. 21: DŽIAUKITĖS

Kaip ir daugelis žmonių, aš turbūt ilgai galvojau, kad džiaugsmas yra retas ir ateina kada pats to nori, kokiomis nors stebuklingomis akimirkomis, pavyzdžiui, laimėjus loterijoje ar įsimylėjus. Galvojau, kad džiaugsmas yra tai, ką gauni, o ne tai, ką pats *padarai*. Kartą klausiau kalbos, kuri baigėsi tokiais kalbėtojo žodžiais: „Kodėl negalime priimti džiaugsmo kaip gyvenimo realybės?"

Nuo to laiko apie džiaugsmą negalvoju kaip apie kažką, ką kažkas padarė: tarsi nuėjo nusiprausti ar išėjo pasivaikščioti. Ar negali džiaugsmas būti toks pat tikras, kaip ir drąsa, laisvė bei sąžinė? Šie dalykai taip pat ateina *tik* juos *ugdant*. Jų mes iš niekur *negauname*, o turime patys *padaryti*.

Būti dėkingam už laisvę yra ne tas pats, kas susijaudinti išgirdus savo šalies himną. Jausti skirtumą tarp gėrio ir blogio ne tas pats, kas grąžinti pinigus kasininkui, kai jis atiduoda per daug grąžos. Intelektinis drąsos suvokimas yra ne tas pats, kas žiūrėti tiesiai į akis kieno nors teisėtam pykčiui, rankose turint tik niekingą tiesą.

Ar galima išsiugdyti džiaugsmą?

Žinau, kad galime nuspręsti nustoti meluoti. Žinau, kad galime pakeisti savo elgesį, kad taptume geresni. Bet ar galime išsiugdyti džiaugsmą, kad galėtume turėti jį kada tik panorėję? Jaučiausi lyg entomologas džiunglėse su tinkleliu virš reto ir nepagaunamo drugelio. Tad ką iš pradžių geriau analizuoti, jeigu ne save?

Vieną ankstų sekmadienio rytą mano vyras paprašė, kad kažką jam atneščiau iš vidinio kiemo. Pakeliui stabtelėjau ir paklausiau savęs, kodėl tą akimirką (jeigu ruošiamės save analizuoti, geriau tai daryti akimirka po akimirkos) aš nesidžiaugiu šiuo gražiu kiemu, žydinčiomis gėlėmis, maloniu vėjo dvelksmu ir virš galvos spindinčiu žydru dangumi?

Mane nustebino mano pačios atsakymas. Negalėjau džiaugtis, nes vis dar buvau su naktiniais, nepersirengusi, nepašėrusi nei šunų, nei kačių. Aš negaliu džiaugtis, kol viso to

nepadarysiu, tiesa? Bet ar kada nors užbaigsiu visus darbus? Ar kada nors būsiu pasiruošusi?

Kitą dieną paklausiau savo dukros, kuri pati neseniai tapo mama, ką ji mano apie džiaugimąsi kuo nors. Ji gana keistai atsakė, kad kai pasakiau žodį džiaugsmas, pirmoji jos mintis buvo apie baimę. Kažkas, susijęs su kalte. Kažkas, susijęs su tuo, kad gyvenimas *neteikia* džiaugsmo, nors turėtų.

Tai, kas teigiama, visada yra rizikinga

Manau, mano dukra atrado kažką svarbaus. Mes niekada nesame labiau atviri nei džiaugsmo akimirką. Mes esame pažeidžiami. Mus gali įskaudinti. Kad ir kaip mes to nekęstume, saugu ir jauku yra tik tai, kas neigiama ir sukelia skausmą. Viskas, kas teigiama, visada yra labai rizikinga, nesvarbu, kad mes taip ilgai to laukėme.

Žinoma, tai turi prasmę, nes mūsų protas, kalbant apie evoliuciją, yra gynybinis mechanizmas. Todėl mes su savo problemomis, nesėkmėmis ir nerimu dėl neatliktų darbų jaučiamės kaip namie. Džiaugsmas, būdamas pozityviausiu jausmu iš visų, mūsų protui yra visiška paslaptis. Kuo džiaugsmas gali būti geras mūsų gynybos mechanizmui? Jis mūsų nemaitina, nerengia, nesuteikia pastogės nuo pavojų. Jis neskaičiuoja.

Mes renkamės puolimą; kažko siekiame; leidžiamės nugalimi; rūpinamės; geriame vaistus; sergame; bet niekada negirdėjau, kad kas nors džiaugtųsi. Reikėtų daugiau pagalvoti apie tai.

Po kelių dienų nusiskyniau keletą rožių ir parsinešiau namo. Man patinka, kai namuose yra gėlių. Bet staiga supra-

tau, kad mėgti gėles namuose nėra džiaugsmas, ar ne? Netgi būti dėkingam už tai, kad gali aplinkui matyti gėles, nėra tas pats, kas džiaugtis. Kodėl aš nesidžiaugiu tomis gėlėmis? Su gėlėmis rankose nusprendžiau tuojau pat tai daryti.

Ar galime džiaugtis tyčia?

Nežinojau, ar galiu džiaugtis tyčia. Net neįsivaizdavau, kaip tai padaryti. Tapau nebyli ir nejudri, sustabdžiau viską, sustabdžiau visą save. Giliai įkvėpiau ir iškvėpdama pajutau, kaip atsipalaidavo pečiai. Visa pasinėriau į gėles. Tiesiog miriau.

Atrodė, kad laikas sustojo. Gėlėse pajutau kažką svarbesnio nei tik tai, kad man jos patinka. Tas jausmas buvo panašus į meilę, nors ir ne tokią jaudinančią, kaip įsimylėjus iki ausų. Tai buvo lyg švelni mano krūtinę užpildžiusi meilės banga. Lyg saulė patekėjo širdyje. Kadangi tai buvo pirmasis mėginimas džiaugtis tyčia, nustebau, kad taip puikiai pavyko. Tai buvo jis. Džiaugsmas.

Po šio pirmojo sėkmingo bandymo džiaugtis likusi diena buvo tikra nesąmonė. Išgirdau liūdnų žinių dėl savo atostogų planų. Nepavyko papietauti su drauge. Tikrai nesijaučiau laiminga. Tada man šovė mintis. Pagalvojau, ar galėčiau džiaugtis visada, kai tik man pasidaro liūdna. Apsidairiau aplinkui ieškodama ko nors, kas keltų džiaugsmą. Akys užkliuvo už mėgstamiausios įrėmintos nuotraukos su dukra. Nusprendžiau ja pasidžiaugti. Prasikeiksiu, jeigu nepavyks. Kaip kad pavyko su rožėmis.

Nuo to laiko, kai pirmą kartą džiaugiausi tyčia, nuolatos tai darau. Tai visada veikia, jeigu tik prisimenu tai padaryti.

Mes galime džiaugtis natūraliai, jeigu tik to pareikalausime. Kada tik norime. Netgi kai esame prislėgti. Mums tiesiog reikia lėčiau elgtis. Viską trumpam sustabdyti. Visiškai atsipalaiduoti. Paieškoti ko nors, kas mums kelia džiaugsmą. Džiaugsmas yra visur. Visą laiką. Mums tiesiog reikia jį pasiimti.

PRATIMAS Nr. 22: MĄSTAU, TODĖL ESU

Kai jaučiatės keistai, pradėkite analizuoti savo mąstymą. Atkreipkite dėmesį, kaip tuo metu mąstote. Objektyviai ar subjektyviai? Tyčia ar pasyviai? Mąstymas iniciatyvus ar reaktyvus?

PRATIMAS Nr. 23: PADARYKITE TAIP, KAD TAI BŪTŲ JUMS SVARBU

Žmogaus prigimtis – rūpintis mums svarbiais dalykais. Taigi, pagal elementarią logiką, jeigu norime ko nors pasiekti, atsikratyti kokio nors įpročio ar išsiugdyti kokį nors įprotį, pirmiausia turime padaryti, kad tai mums būtų svarbu. Nes kitu atveju nepasiseks.

Apgaudinėjame save galvodami, kad galime prisiminti pakabinti automobilio raktus ant kabliuko, vos tik įeiname į namus, arba kiekvieną naktį pasikrauti savo mobilųjį telefoną, nebent nuspręsime, kad TAI MUMS YRA SVARBU. Jūsų protas žino, kas jums yra svarbu, ir nelabai kreipia dėmesį į dalykus, kuriuos jūs mintyse pažymėjote kaip nesvarbius. Galite apgauti savo protą, kad jis pradėtų „sukti galvą“ dėl smulkių įpročių; tereikia nuspręsti, kad tai yra SVARBU.

PRATIMAS Nr. 24: PASISTENKITE NEBŪTI PER DAUG IŠSKIRTINIS

Kartą vakarėlyje sutikau devyniasdešimt trejų metų vyrą. Paklausiau, kaip jam pavyksta tokiame amžiuje atrodyti taip patraukliai ir energingai. Jis atsakė: „Aš stengiuosi nebūti per daug išskirtinis.“ Bandau tai prisiminti kiek įmanoma dažniau, ypač kai mėginu įrodyti pasauliui savo vertę.

PRATIMAS Nr. 25: MITAS APIE LENGVUMĄ

Naudinga prisiminti, kad yra *daug lengviau* būti prislėgtam, kai dėmesys sutelktas į smegenų požievį. *Daug sunkiau* nukreipti mintis į smegenų žievę. Tai gali pasirodyti nesvarbu, tačiau supratau: kai pripažįstu, kad kas nors yra nelengva, apie tai susidarau geresnę nuomonę. Kai pripažįsti, kad kažkas yra sunku, atsiranda papildoma motyvacija tai atlikti.

Daug dalykų atrodo lengvi todėl, kad dažniausiai jūs jų *nedarote*. Atrodo, labai lengva daug kartų dainuoti lopšinę, kad nuslopintume skausmą keliančią mintį „aš esu prislėgtas“. Yra daug dalykų, kurie atrodo tokie lengvi, kad mes atmetame juos kaip nereikšmingus ir jų nedarome. Kalbant apie tuos dalykus, lengva yra tik jų *nedaryti*.

Pavyzdžiui, nusprendusi numesti šiek tiek svorio, kasdien norėjau išgerti aštuonias stiklines vandens. Iš pradžių, kai buvo laikas išgerti dar vieną stiklinę, o tuo metu veikiau kažką kitą, padėjau ją į šalį galvodama, kad tai labai lengva užduotis ir atsigriebsiu vėliau.

Po kelių dienų supratau, kad „vėliau“ iš tiesų reiškia „niekada“. Tuo metu iš viso buvau išgėrusi tik dvi ar tris stiklines. Tada nusprendžiau, kad per dieną išgerti aštuonias

stiklines yra sunki užduotis. Atėjus laikui išgerti dar vieną stiklinę, o tuo metu aš buvau užsiėmusi, pagalvojau: „*Sunku* išgerti aštuonias stiklines vandens per dieną, todėl geriau padaryk tai DABAR!“

Pratimas yra toks: Jeigu norite pasiekti netgi paprasčiausią užsibrėžtą tikslą, bet dažnai jį pamirštate, pasakykite sau: „Tai nėra taip paprasta, kaip gali atrodyti. Jį pasiekti sunku, todėl leisk man nuspręsti, kaip tai padarysiu.“

PRATIMAS Nr. 26: KAIP LIAUTIS MELUOTI AR PERNELYG SUREIKŠMINTI

Mūsų asmenybę formuoja gyvenimo įpročiai. Jeigu nuspręsite, kad tiesiog iš įpročio pernelyg sureikšminate dalykus ar meluojate, nors lygiai taip pat lengvai galite sakyti tiesą, tai šis pratimas skirtas kaip tik jums. Pastebėję, kad kam nors papasakojote ką nors, kas yra ne visai tiesa, garsiai, lyg viešai sakydami kalbą, išrėžkite: „Tai melas.“ O tada pasakykite tiesą. Arba galite ištarti švelniau: „Ak! Tai yra melas.“

Šį pratimą dariau norėdama atsikratyti ilgai trukusio įpročio pasakyti ne visą tiesą. Buvau nustebusi, nes kai pasakiau: „Luktelėkite, tai yra melas“, atrodė, jog nedaug kas tai pastebėjo.

Dvidešimt trečias skyrius

Pratimai nemigai gydyti

Daugelis žmonių nesuvokia, kad miegas sutrinka dėl to, kad, užuot galvoję apie tai, kaip užmigti, jie galvoja apie NEGALĖJIMĄ užmigti. Nemigos baimė sukelia „kovok ar bėk“ reakciją, todėl streso hormonai neleidžia visiškai atsipalaiduoti. Jūs privalote ištrūkti iš smegenų požievio į žievę. Ten būdami sugebėsite apgauti savo protą, ir jis nurims.

PRATIMAS Nr. 1: PROBLEMĄ PAVERSKITE SPRENDIMU

Įsivaizduokite, kad, bandydami užmigti, girdite lašantį čiaupą, garsus iš lauko ar ką nors knarkiant. Erzinančius garsus paverskite meditacija arba mantra, kuri padės jums užmigti. Užsimerkite ir atsipalaiduokite. Tada sakykite sau: „Su kiekvienu lašu iš varvančio čiaupo užmiegu vis giliau.“ Kaskart, išgirdę krentantį lašą, pakartokite meditaciją. Kiekvieną kartą išgirdę garsą įsivaizduokite kritimo pojūtį: „Krentu vis giliau. Giliau ir giliau.“ Jeigu gana dažnai darysite šį pratimą, jūsų smegenyse susiformuos nervinė struktūra, kuri žodžius „vis giliau“ susies su miegu.

PRATIMAS Nr. 2: AŠ MIEGU

Visi mes kartais susiduriame su nemiga, ypač kai senstame. Žmogaus prigimtis yra tokia, kad tam, kad kentėtume nuo nemigos, nebūtina turėti didelių problemų ar apskritai kokių nors problemų. Kartais netikėtai gali kilti kokia nors savarankiška mintis, kuri, dar mums to nesuvokiant, pati pasididina, tampa aktyvi ir priverčia mus vartytis lovoje.

Vieną vakarą vakarieniavau ne namuose (tą dieną pusryčius ir pietus valgiau taip pat ne namuose). Žinojau, kad tos vaišės man nebuvo būtinos, be to, subliūško geri mano ketinimai numesti šiek tiek svorio. Todėl nenuostabu, kad, eidama miegoti, jaučiausi kalta. Kaltės jausmas tikrai nepadeda ramiai užmigti. Tada pradėjau nerimauti, kad per daug nerimauju ir kad negalėsiu ramiai užmigti, o anksti ryte turiu susitikimą. Nusprendžiau, kad turiu pradėti vadovauti savo protui; ir kad nebuvau tinkamos būsenos, kad užmigčiau.

Pradėjau daryti „Tiesiog sakykite *taip*“ pratimą, kad užgožčiau ir atsikratyčiau kaltės jausmo. „Taip, taip, taip, taip, taip.“ Padėjo. Nustojau kaltinti save. Tada po vienos ar dviejų minučių atlikau „Kasdien, visais atžvilgiais“ pratimą: „Kasdien visais atžvilgiais aš plonėju. Kasdien visais atžvilgiais aš plonėju.“ Tai padėjo nukreipti protą labiau teigiama linkme. Paskui pradėjau skaičiuoti nuo 999 atgal; pasiekus 970 skaičiavimas sulėtėjo, ėmiau painiotis.

Laikrodis nutraukė mano pažangą

Staiga, iš niekur nieko, laikrodis pradėjo mušti vienuoliktą valandą vakaro. Tai lyg žadintuvas išblaškė mane iš taip sunkiai pasiektos beveik miego būsenos. Pasakiau sau, kad nuo

tada, kai laikrodžio dūžiai sukėlė šį nemalonų emocinį šoką, naudosiu jį hipnozei, kuri mane užmigdys. Atlikau „Nugaros atpalaidavimo" pratimą ir pasakiau sau, kad užmigsiu dar prieš laikrodžiui baigiant skambėti. Ką gi, pasibaigus dūžiams aš dar nemiegojau, bet man kilo kita idėja.

Nusprendžiau apgauti savo protą, kad jis galvotų, jog aš miegu, nors iš tiesų nemiegojau. Pradėjau kartoti: „Aš miegu, aš miegu, aš miegu. Visos mintys yra tiesiog sapnas, nes aš miegu. Visi garsai yra tiesiog sapnas, nes aš miegu. Aš miegu, aš miegu."

Tikriausiai iš karto praradau sąmonę, nes maniau, kad prasidėjo sapnai. Toliau kartojau savo sugalvotą minti: „Aš miegu. Aš miegu." Atrodė, kad mintis „aš miegu" užpildė visą mano protą. Pradėjo kilti ir keisti formą kiti neaiškūs vaizdai ir frazės. „Aš miegu. Aš miegu." Tada užmigau. Daugiau nebegirdėjau laikrodžio dūžių, nors jis skambina kas trisdešimt minučių.

PRATIMAS Nr. 3: SUMANUS BUHALTERIS

Kalbant apie emocijas, mes turime būti labai sumanūs buhalteriai. Pavyzdžiui, neturėtume šiandienos nesėkmių neštis į rytdieną. Kai ruošiamės eiti miegoti, labai lengva pasiduoti sąžinės graužačiai, kad tą dieną per daug valgėme. Labai lengva kaltinti save dėl to, kad neparašėme darbo ataskaitos ar nesutvarkėme namų. Kad ir kokios teisingos tos mintys būtų, visiškai nenaudinga apie jas galvoti. Galvojimas apie nesėkmes priverčia mūsų smegenis prisijungti prie begalybės kitų neigiamų nervinių mazgų (per anksčiau patirtas asociacijas), kurie tiesiog sukels stresą. Vietoj to turėtume galvoti apie savo laimėjimus, kad ir kokie maži jie būtų.

Jeigu mintyse nesugebame padidinti savo laimėjimų, galime kartoti mažas frazes, kurios bus lyg teigiamų minčių pratybos, galinčios apkrauti mūsų protą ir nutildyti neigiamas emocijas keliančias mintis. Taip, galbūt šiandien nenumetėme svorio, bet šią savaitę jau nukrito du kilogramai. Taip, galbūt šiandien persivalgėme, bet galbūt buvo kažkas, ko atsisakėme. „Ei, aš nesuvalgiau to trečio sausainio. Aš nugalėjau jį. Be to, jis nebuvo labai skanus. Galbūt man pradeda atsibosti nesveikas maistas. Man atrodo, kad noriu pradėti valgyti geresnį ir sveikesnį maistą." Netgi sakyti tai yra šiokia tokia pergalė: „Ei, aš šiandien persivalgiau, bet tai jau praeitis. Jos nebėra. Aš esu laisva nuo to, ką šiandien padariau, o ši diena netrukus baigsis, ir ačiū Dievui už tai."

Maži mūsų laimėjimai nebūtinai turi reikšti pasiektus didelius gyvenimo tikslus. Tiesiog reikia, kad jie būtų teigiami, ir tokiu būdu per anksčiau patirtas asociacijas susijungtų su kitomis teigiamomis mūsų galvoje esančiomis mintimis. Tai yra proto pašaukimas, kaip buhalterija yra buhalterio pašaukimas, nors ir neturi jokios matematinės prasmės.

Svarbiausia – procesas

Jeigu mes ilgą laiką visiškai nieko neveikėme, dantų valymasis ar nuėjimas į dušą yra tikra pergalė. O tie, kurie daug dirbo, šiemet galbūt nelaimėjo Pulitzerio premijos*, tačiau pirmą kitos knygos skyrių jau tikrai parašė.

Nepamirškite, kad skausmas visiems vienodas, nepriklausomai nuo to, ar daug dirbome, ar mažai. Taigi netgi

* JAV skiriama premija už geriausius žurnalistikos, literatūros arba muzikos kūrinius.

mažiausios pergalės suteikia tokį patį emocinį palengvėjimą. Tačiau pergalių svarba ne visiems yra vienoda. Kai esi teigiamas, svarbiausias pats procesas, o ne turinys. Valytis dantis yra ne mažiau teigiamas darbas, nei parašyti pirmą knygos skyrių. Anksčiau patirtoms asociacijoms tai turės vienodą teigiamą efektą, nepriklausomai nuo to, kokie teigiami požiūriai jau egzistuoja smegenų neuronuose.

Mes ne tik atrandame ryšį su smegenyse esančiomis teigiamomis emocijomis, bet ir tiesiame vis stipresnį teigiamų neuronų kelią, kuris su kiekviena teigiama mintimi veda mus iš nevilties. Tada galime monotoniškai kartoti seną gerą Emilio Coue mantrą apie teigiamus savo veiksmus: „Kasdien visais atžvilgiais aš vis plonėju." „Kasdien visais atžvilgiais mano namai tampa vis švaresni." „Kasdien visais atžvilgiais aš maitinuosi vis sveikiau." „Kasdien visais atžvilgiais mano ataskaita vis artėja prie pabaigos."

Kaip jau sakiau, teigiamos mintys nebūtinai turi turėti kokią nors racionalią ar gramatinę prasmę. Tiesiog jos turi būti teigiamos. Kartais, jeigu pažengiame toli, galime netgi prajuokinti save, o tie maži vidiniai juokeliai taip pat yra teigiami. Bet kokios teigiamos mintys nugali net stipriausias neigiamas mintis.

PRATIMAS Nr. 4: VIS GILIAU IR GILIAU

Visą laiką, kad užhipnotizuočiau savo pacientus, aš kartoju frazę „vis giliau ir giliau", taip paskatindama juos atsipalaiduoti. Šią frazę taip pat kartoju ir sau. Supratau, kad sugebėjau susieti savo poilsį su šiais trimis žodžiais. Todėl kartais mano protui užtenka keletą kartų pakartoti mintį „Vis giliau ir giliau", ir jis iš karto užmiega. Galvodami apie tą min-

tį bandykite įsivaizduoti arba pajausti, kaip visas jūsų kūnas krenta žemyn ir gilyn į tamsą.

PRATIMAS Nr. 5: TENEAPLEIDŽIA JŪSŲ RAMYBĖ; JŪS NESATE VIENAS

Tai dar viena frazė, padedanti grįžti į normalią būseną. Tyliai kartokite ją sau. Galvokite apie konkrečius žmones, kurie tuo metu turi rūpesčių, o galbūt rimtai serga. Žinoma, galite galvoti ir apie nepažįstamus žmones. Linkėdami ramybės kitiems, sau irgi linkėsite to paties. Jeigu to linkite man, aš jums irgi palinkėsiu: „Teneapleidžia jūsų ramybė. Jūs esate ne vienas.“

ARLINE CURTISS
San Diegas, Kalifornija

Arline Curtiss

BRAIN-SWITCH

Kelias iš depresijos

Sustabdykite užburtą nevilties ratą

Projekto vadovė Lina Mittaitė

Dailininkas Kęstutis Milkevičius

Maketavo Ernestas Vinickas

Leidykla VAGA, Gedimino pr. 50, LT-01110 Vilnius

el.p. info@vaga.lt; http://www.vaga.lt

tel. +370 5 2498121; faks. +370 5 2498122

Spausdino AB Aušra, Vytauto pr. 23, LT-44352 Kaunas

Tiražas 1550 egz.

Užsakymas 939

Paskutinė knyga apie depresiją, kurios jums kada nors prireiks

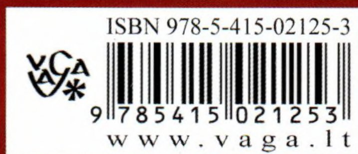
Jeigu jūs ar jums brangus žmogus kenčia nuo depresijos, *minčių kaitymas* galbūt bus tas dalykas, kuris padės visam laikui jos atsikratyti.

Jūs negalite tiesiog ištraukti savęs iš depresijos gniaužtų. Ją sukelia sutrikusi cheminių medžiagų pusiausvyra smegenyse. Bet minčių kaitymas padeda! Tai paprasta mąstymo pratimų sistema, sukurta remiantis neurologiniais tyrimais ir smegenų kartografija. Pasitelkus šią minčių nukreipimo techniką mintis, jog jus yra apėmusi depresija, galite perkelti į kitą smegenų dalį.

Vaistų ir psichoterapijos poveikio gali tekti laukti savaites ar net mėnesius. Minčių kaitymas veikia akimirksniu. Kai depresinės mintys iš emocinės smegenų dalies (požievio) laikinai persikelia į mąstančiąją smegenų dalį (žievę), kurioje *niekada nebūna depresijos*, atsiranda galimybė greitai atsikratyti šios ligos.

Depresija yra tikra. Mes galime ją pajausti. Nuskenavus smegenis galima ją pamatyti. Galime ją išmatuoti prarastomis gyvenimo akimirkomis, išreikšti ją chemiškai, biologiškai ir neurologiškai, patikrinti fiziškai ir psichologiškai. Ir dabar, laimei, galime ją sustabdyti naudodami minčių kaitymą.

Arline Curtiss yra licencijuota kognityvaus elgesio terapeutė. Jos darbai buvo išspausdinti laikraščiuose „USA Today", „The New York Times" ir „The Boston Globe". Ji yra parašiusi daug knygų, tarp kurių – „Depresija yra pasirinkimas: laimėti kovą nevartojant vaistų" ir apdovanojimus pelniusios knygos vaikams „Meškų kompanijoje" bei „Dievų vaikai".


ISBN 978-5-415-02125-3
9 785415 021253
www.vaga.lt